மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR நவம்பர் 2001 விலை ரூ. 15

PRINCE
DIAMONDS

அன்பு நிறைந்த வாழ்க்கை ஆயுள் முழுதும்
நிலைத்திருக்க ஆரம்பம் இதுவே...





இரு மனம் இணையும் திருமணம்
நிச்சயிக்கப்பட்டுவிட்டால்,
அதைக் கொண்டாடி மகிழ மிகவும் ஏற்றது
வைரம் – இதைவிடச் சிறந்தது, இதைவிடப்
பொருத்தமானது, வேறு எதுவுமே இல்லை!
ஏனென்றால் வைரம் என்பது, மதிப்பில்
சிறந்த மணிக் கல் மட்டுமல்ல...
அது மாசற்ற அன்புக்கு மகத்தான
அடையாளம். பல்லாண்டு பல காலம்
பாசப் பிணைப்பை உறுதியுடன் எடுத்துக்
காட்டும் உன்னதச் சின்னம்.





PRINCE
JEWELLERY

Panagal Park, T. Nagar, Chennai.
Tel. 4363137, 436 3138
Opening shortly in Spencer Plaza

பிரின்ஸ் வைரங்கள் அனைத்தும் அதிகார பூர்வமான சான்றுடன் வருகின்றன.
தங்கம் மற்றும் பிளாட்டினத்தில் பதித்து வைக்கப்படுபவை, பிரின்ஸ் வைரங்கள்.

மங்கையர் மலர்

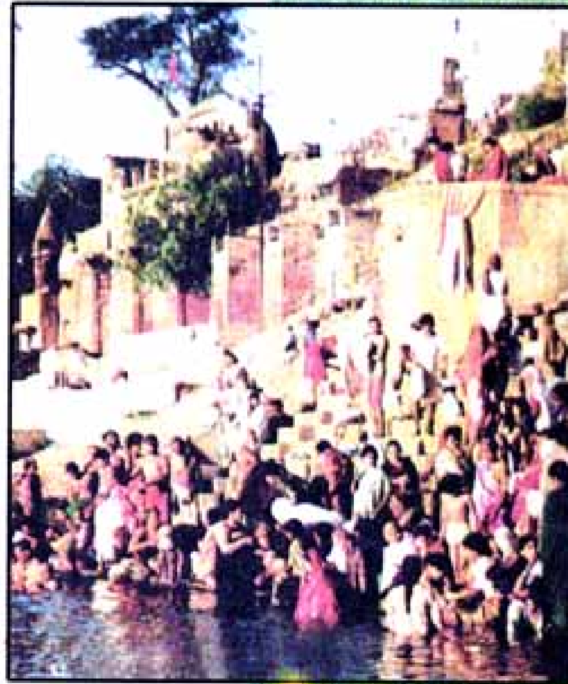
மலர் : 21
இதழ் : 10
நவம்பர்
2001

தித்திக்கும் தீபாவளி

தீபாவளி ஸ்பெஷல் சிறுகதைகள்...

சாதிக்கப் பிறந்தோம்

வாசகிகள் சொல்கிறார்கள்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

இணையதள முகவரி : http://
www.mangayarmalarmonthly.com

கல்கி

4.11.2001

ஆடைச் சிறப்பிதழாக மலருகிறது!

✠ அமெரிக்கத் தாக்குதல் — அச்சத்தில் பெண்கள்!



✠ கல்யாணப் புடைவை கலாட்டா!
- வி.ஐ.பி. பெண்களின் பட்டு நினைவுகள்...

✠ கலக்குது பாருங்க ஸ்டைலு!
- ஃபேஷன் அனுபவங்கள்

தீபாவளி ஷாப்பிங் செய்த திருப்தி கிடைக்கும்!

சில வார்த்தைகள்...

ஒற்றை வார்த்தையில் உலகம்



வார்த்தைகளுக்கு இருக்கும் வீர்யம் அளவிட முடியாதது. ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையில் அதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். வார்த்தை என்பதே இல்லை, ஓர் ஒலி கூட பல உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும். மனதில் பெரும் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடியது.

"எங்கம்மா வீட்லேர்ந்து லெட்டர் வந்தது..." - இப்படி ஆவலோடு ஒரு பெண் ஆரம்பிக்கிறாள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். "ம்..." என்ற கணவனின் இந்த ஒற்றையெழுத்து பதில் எத்தனையோ உணர்வுகளைச் சொல்லும். 'ம்'மை இனிமையாக "மேற்கொண்டு சொல்" என்பது போலச் சொல்லலாம். உறுமலாக வெறுப்போடு கேட்கலாம். சலிப்பு, கசப்பு இன்னும் எத்தனையோ உணர்வுகளை அவை கூறும். முதலில் ஆவலோடு ஆரம்பித்த பெண் உற்சாகமடைவதோ, கண்ணீர் விடுவதோ, வெறுப்படைவதோ எல்லாமே உடனடியாக அவளுடைய மனதிலே "ம்" என்ற அந்த ஒற்றை எழுத்தாலே நிகழும்.

அதைத்தான் சொன்னேன் வார்த்தைகள் மிகுந்த 'வீர்யம்' வாய்ந்தவை என்று. நல்லதையும் எதிரொலிக்கிறது. கெட்டதையும் உண்டாக்குகிறது. உடலில் பல இரசாயன மாற்றங்களைக் கூட ஏற்படுத்தும் இல்லையா?

ஆக, இத்தனை சக்திவாய்ந்த ஓர் ஆயுதம் நம்மிடம் இருக்கும் போது அதை நாம் எப்படி பயன்படுத்துகிறோம் என்று நினைத்துப் பாருங்கள். ஒரு வார்த்தையால் ஒன்றை உருவாக்க முடியும் போது அதை அழிக்கவும் முடியும் இல்லையா? ஆனால் அவற்றையெல்லாம் பற்றிக் கவலைப்படாமல் நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் எத்தனை சனியன்கள், குரங்குகள், சாபங்கள், அழுகைகள்... இன்னும் நிறையவே நிகழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றன.

அடுத்தவர்கள் நம்மைப் பற்றிச் சொல்வதை விடுங்கள். நமக்குள் நாமே பேசிக் கொண்டே இருக்கிறோமே, இதற்கும் இதே சக்தி உண்டு தானே! அன்னை சாரதாதேவியார் கூறுகிறார்,

"அடுத்தவரைப் பற்றி நீ பேசும் போது அந்த
வார்த்தைகள் உன்னுள் இருந்து எழும்போது
முதலில் அது உன் மனதை பாதிக்கிறது.
அழுக்கு செய்கிறது. பிறகுதான் வெளியே
வந்து அடுத்தவரைக் காயம் செய்கிறது"

என்கிறார். ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் சக்தி இருக்கும்போது கண்டிப்பாக அது எழுந்த இடத்தைப் பாதிக்கத்தானே செய்ய வேண்டும். துப்பாக்கியில் இருந்து குண்டு வெடித்தாலும், பிறக்கும் இடத்தில் அந்த கந்தகமும், வெடித்ததனால் சிதறலும், தேய்மானமும் இருக்கத்தானே செய்யும்! பிறகுதான் அடுத்தவரின் மார்பை நோக்கிப் பாய்கிறது. இப்போதுதான் பார்க்கிறோமே, ஆப்கானில் நடந்து வருகின்ற அழிவினை. இதற்கு முன் அமெரிக்காவை அது அலற வைத்தது. அதற்குக் காரணம் அமெரிக்காவின் கொடுமையான நடவடிக்கைகள் என்கிறது ஆப்கான்.

சரி, இப்போது நம்மை பரிசோதனை செய்து பார்ப்போமா? அடுத்தவர் என்னைத் திட்டினார், கொடுமைப்படுத்தினார்... இதெல்லாம் சரி. நம் மனதினுள் நாம் என்ன செய்கிறோம். ஒருகணம் கூட நிற்காத சிந்தனை ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. அடுத்தவர் நமக்குச் செய்த தீமை, துரோகம், வஞ்சகம் இதைப் பற்றியெல்லாம் யோசித்துக் கொண்டே இருக்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

கிறோம். இவையெல்லாம் சினிமா ஃப்ளாஷ்பேக் போல ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

"அவ பண்ண காரியம் நினைச்சு நினைச்சு
எனக்கு ஆறவே இல்ல தெரியுமா"
என ஆற்றாமையோடு சொல்கிறோம்
"என்னமா பேசினா தெரியுமா. அப்படியே
சுருண்டு போய்ட்டேன். இப்ப நினைச்சா
கூட துக்கம் தொண்டையை வறட்டுது"

இன்னும் நிறைய சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இதெல்லாம் நம் மனசில் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறதே. இவையெல்லாம் நம் உடலில் எத்தனை இராசயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்? உடலை எவ்வளவு பலவீனப்படுத்தும்? இரத்த அழுத்தம், உடம்பெங்கும் வலி, ஆஸ்துமா என அவரவர் உடலின் பலவீனமான இடத்தில் நோய்களாக மாறுகின்றன.

அடுத்தவர் செய்ததை நினைப்பது மட்டுமல்ல, நாம் அடுத்தவரைப் பற்றி நினைக்கும் வார்த்தைகளும் வீர்யமானவைதான்.

"எப்படி போறா பாரு தளுக்கி, மினுக்கிண்டு. புதுசா வைரத்தோடு வாங்கிண்டாளாம். ம்ஹூம்..."

இதை அப்படியே திருப்பி நல்லதிற்கும் வைத்துக் கொள்ளலாமே! எப்போதும் அடுத்தவர்களைப் பற்றிய நல்ல மாதிரியான சிந்தனை, நல்ல குணங்களைப் பார்ப்பது, அன்பான உதவும் நோக்கு என வளர்த்துக் கொண்டோமானால் மனதில் இனம்புரியாத ஆனந்தம் நிலவுகிறது. பலவியாதிகள் தானே குணமடைந்து விடுகின்றன.

சரி, எப்போதுமே நல்லதே நடக்கிறதா? நாம் பேசாமல் இருந்தால் கூட அடுத்தவர் வந்து விழுந்து கடிக்கிறார்களே, அதற்கு என்ன செய்ய?

'ஓடும் நாயைக் கண்டால் துரத்தும் நாய்க்குக் குஷி' என்பார்கள். இது எல்லா நிலைக்குமே பொருந்தும். நாம் ஒன்றைப் பொருட்படுத்தித் தலையசைத்துப் பார்த்தால்தான் அது நம்மைப் பற்றிக் கொள்கிறது. கவனிக்காமலே போய்க் கொண்டே இருந்தால் அது பாட்டுக்குப் போய் விடும்.

இந்த 'டெக்னிக்' நம் வாழ்க்கையில் பயிற்சி செய்து வரவழைத்துக் கொள்ளலாம். உடலானாலும், மனமானாலும் பலவீனமாக இருந்தால்தான் 'இன்பெக்ஷன்' வரும். பலமான மனிதனை எந்த நோயும், எந்த சிந்தனையும் பலவீனப்படுத்த முடியாது.

நாங்களெல்லாம் செய்கிற பயிற்சியைச் சொல்லட்டுமா? உங்கள் மனத்தில் எண்ணம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது இல்லையா? அந்த மாதிரி ஓடுகிறது என்ற விஷயத்தையே முதலில் உணருங்கள். சில நிமிஷங்கள் உங்கள் மனம் எப்படியெல்லாம் தாவுகிறது என்று வேடிக்கை பாருங்கள். ரொம்ப சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். பக்கத்து

வீட்டு அம்லு பற்றி யோசிக்க ஆரம்பித்த மூன்றாவது நிமிடம் பின்லேடன் வரை போயிருக்கும்.

ஒன்றிலிருந்து ஒன்று எனத் தாவித்தாவி ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். அதற்கென்ற ஒரு வரை முறையோ, கட்டுப்பாடோ அதற்குக் கிடையவே கிடையாது. உள்ளே நடக்கும் குரங்காட்டம் பற்றி நாமும் உணராததால் அதுபாட்டுக்கு இஷ்டத் துக்கு ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். சமூக சிந்தனை, வீட்டு யோசனை, பணப்பற்றாக்குறை, நாத்தனார் குத்தல், நரிமணத்தில் எண்ணெய், சிங்கப்பூர் கப்பல் என ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். முதலில் அதன் போக்கைக் கொஞ்ச நாழி வேடிக்கை பார்த்தாலே நாம் எவ்வளவு கட்டுப்பாடு இல்லாதவர்களாக இருக்கிறோம் எனப் புரியும்.

குழந்தையைச் சொல்கிறோமே, "ஒரு நிமிஷம் சும்மா இருக்கியா? என் பிராணனை வாங்கறதுக்குன்னே வந்திருக்கே" என்போம். குழந்தை இருக்கட்டும், உங்கள் மனதை ஒரு நிமிடம் சும்மா இருக்கச் சொல்லுங்கள், அது நிற்கிறதா எனப் பாருங்கள். அடுத்த செகண்ட் ஆஸ்திரேலியாவில் இருக்கும். நமக்குள் இருக்கும் நம் மனதையே நம்மால் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியவில்லை, ஆனால் அடுத்தவர் அது கணவனோ, மனைவியோ, யாரோ நம் பேச்சைக் கேட்க வேண்டும் என நினைக்கிறோம். என்ன வேடிக்கை!

இதையெல்லாமே உணர ஆரம்பித்து விட்டாலே நாம் உலகைக் காணும் கண்ணோட்டமே மாறிவிடும். இதைத்தான் 'உன்னை உணர்' என்றார்கள் பெரியவர்கள். அப்போது மனதில் விகாரமான எண்ணங்கள் குறையும். தோன்றினாலும் இது தவறு என நாமே உணர்வோம்.

ஒரே ஒரு கணம் மனதிலே சிந்தனையே இல்லாமல் இருக்க முயற்சி செய்து பாருங்கள். அப்படியே வெற்றிடமாக இருக்கணும். ரொம்ப ஆனந்தமாக இருக்கும் அந்த அனுபவம். அந்த ஒரு செகண்டை உங்கள் சாதனையால் அதிகரிக்கச் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து நிமிடம் அப்படி இருங்களேன். அருமையாக இருக்கும்.

வெற்றிடத்திலே ஏதாவது பிரதிபலிக்குமா, பலிக்காது. அங்கே வார்த்தைகள் எந்த இரசாயன மாறுதல்களையும் ஏற்படுத்தாது. அடுத்தவரின் வார்த்தையோ, நம்முள் தவறான கோணச் சிந்தனையோ தோன்றி பாதிக்காது. இந்தப் பயிற்சியினால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ அதைத்தான் செய்வோம். எதிராளியால் பாதிக்கப்பட மாட்டோம்.

வாழ்வில் வெற்றியின் இரகசியமே இது தான். மனமெனும் சாவி நம் கையில் இருந்தால் கதவைத் திறக்கலாம், முன்னேற்றத்தின் கதவை. அடுத்தவரிடம் சாவியைக் கொடுத்து விட்டு அல்லாடாதீர்கள்.

மங்கையர் மலர்

ஜனவரி 2002

மருத்துவச் சிந்தனைகள் சிறப்பிதழ்

வத்தைப் பற்றிய பல் வேறு அபிப்பிராய பேதங் கள் பொதுமக்களிடையே இருக்கின்றன. ஆங்கில மருத்துவம் எனும் அலோ பதியில் தேவையில்லா மல் பல பரிசோதனைகள், ஆபரேஷன், எக்கச்சக்க மான செலவு, ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டல் போல ஆடம்பரம் எனச் சொல்கிறார்கள். அதே சமயம் அவசர, ஆபத் திற்கு டாக்டர்கள்தான்



– இது வழக்கமான மருத்துவர் பேட்டி, நவீன மருத்துவம் பற்றிய விளக்கங்கள் என்பதாக இல்லா மல் ஒரு வித்தியாசமான சிறப்பிதழாக இருக்கும்.

என்ன வித்தியாச மான சிறப்பிதழ்?

இன்றைய மருத்து



தெய்வம் போல காக்கிறார்கள்.

பாரம்பரிய மருத்துவம் எனச் சொல்லப்படும் சித்தா, யுனானி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம் என சிகிச்சை முறைகளில் ஏராளமான பிரிவுகள். தவிர இப்போதைய புதிய விழிப்புணர்வாக யோகா, பிராணாயாமம், அக்குபிரஷர்... இன்னும் நிறைய முறைகள். இதிலும் குறைகள் உண்டு, நிறைகள் உண்டு.

ஆக, நோய்வாய்ப்படும் மனிதர் எங்கே, எந்த வழியில் போனால் பாதுகாப்பு? குழம்பி நிற்கிறோம்! இவற்றைப் பற்றிய சிந்தனையாகத்தான் நமது **மருத்துவச் சிந்தனைகள் — சிறப்பிதழ் மலர இருக்கிறது**



உலகம் முழுக்க இருக்கும் நமது சகோதர, சகோதரிகள் -

• *மருத்துவர்களாக பல நவீன விஷயங்களை அறிந்தவர்களாக இருப்பார்கள்*

• *நோய்வாய்ப்பட்டு பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைகள் வேறுபட்டு நிவாரணம் பெற்றிருப்பார்கள்.*

• *'கண்டு, கேட்டு, உண்டு', உணர்ந்து பல உண்மைகளை அறிந்தும் இருப்பார்கள்.*

— இப்படிப்பட்ட நமது வாசகர்களும் தங்கள் மருத்துவச் சிந்தனைகளை சக வாசகர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளத்தான் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பே இதனை அறிவித்திருக் கிறோம்.

ஆக நமது மருத்துவச் சிந்தனைகளை சேர்ந்து அரங்கேற்று வோமே!

— மங்கையர்

ஆற்றாது அழுத

உங்களுக்குத் தெரியுமா...?

• ஆஃப்கானிஸ்தானில் பெண்களுக்கு ஸ்கூல் போக அனுமதியில்லை. வீட்டிலும் படிக்க முடியாது (அ) கூடாது.

• பெண்கள் வீட்டிற்கு வெளியே வேலை செய்யக் கூடாது. பல்கலைக் கழகத்தில் நுழைய முடியாது.

• தங்கள் உறவினர்களைத் தவிர பிற ஆண்களுடன் பேச பெண்களுக்கு அனுமதியில்லை.

• வீட்டை விட்டு வெளியேறும் பெண்கள் 'புர்கா' (பர்தா) கண்டிப்பாக அணிந்திருக்க வேண்டும். ஆண் துணையுடன்தான் வெளியே செல்ல வேண்டும்.

• ஆண் டாக்டர்கள் பெண்களுக்கு மருத்துவம் பார்க்கவோ ஆபரேஷன் செய்யவோ முடியாது. அப்படியே பரிசோதனை செய்ய வேண்டுமானால் அவளுடைய ஆண் உறவினரின் முன்னிலையில் பர்தா அணிந்து கொண்டேதான் பரிசோதனைக்கு உட்பட வேண்டும்.

• குழந்தைக்கு ஆபத்தான சூழ்நிலை என்றால் கூட ஒரு தாய் ஊரடங்கு சட்டம் சமயத்தில் வெளி வரக் கூடாது. மீறினால் அவள் சுட்டுக் கொல்லப்படுவது நிச்சயம்!

• பெண்கள் இருக்கும் வீட்டின் ஜன்னலில் பெயிண்ட் கண்டிப்பாக அடித்திருக்க வேண்டும். வெளி மனிதர்கள் அவளைப் பார்க்கக் கூடாது.

• பெண்களின் காதில் இசை என்பது விழவே கூடாது. டெலிவிஷன்; ரேடியோ, காஸெட் போன்றவைகளுக்குத் தடை.

இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். 1996, செப்டெம்பர் 27 அன்று தாலிபன் என்னும் அமைப்பு ஆப்கானிஸ்தானில் அரசு அமைத்ததிலிருந்தே பெண்கள் பாடு திண்டாட்டம்தான். மிகக் கொடூரமான, நடைமுறைக்கு அறவே ஒத்து வராத நிபந்தனைகள்.

தாலிபன் அமைப்பு வருவதற்கு முன் ஆஃப்கான் பெண்களின் சமூக நிலை இப்படி இருந்தது –



• காபுல் பல்கலைக்கழகத்தில் ஆசிரியைகளாக் அறுபது சதவிகித்தினர்.

இக் கட்டுரையின் செய்திகள் போருக்கு முன் பல் வெளிநாட்டுப் பத்திரிகைகள், இன்டர்நெட் தரும் தகவல்களிலிருந்து சேகரித்தவை. 'அல்லல் உற்று ஆற்றாது அழும் கண்ணீருக்கு' யாரும் பதில் சொல்லியே ஆகவேண்டும் என்பது போல் இருக்கிறது இன்றைய போர் நிலவரத்தால் ஆப்கானிஸ்தானத்தின் அழிவு நிலை. அகதிகளாக வெளியே வரும் பெண்கள் பள்ளியில் மகிழ்ச்சியாகப் படிப்பதாக லேட்டஸ்ட் தகவல்.

• காபுல் பல்கலைக்கழகத்தில் மாணவிகளாக ஐம்பது சதவிகிதத்தினர்.

• அரசு அலுவலகங்களில் ஐம்பது சதவிகிதம் பெண்கள்.

• பள்ளிக்கூட ஆசிரியைகளாக எழுபது விகிதம் பெண்கள்.

• பெண் மருத்துவர்களாக 40% பெண்கள்.

பெண்களை வீட்டை விட்டுப் படிக்கவோ வேலை செய்யவோ அனுமதிக்க மறுத்ததால் பல பள்ளிக்கூடங்கள் மூடப்பட்டு விட்டன!



கண்ணீர்

1994ம் வருடம் பாகிஸ்தானின் சுற்றுப்புற பகுதிகளில் இருக்கும் அகதிகள் மையம் மற்றும் மதம் போதிக்கும் பள்ளிகளிலிருந்தும் ஓடி வந்த சில படிக்காத இளைஞர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்டதுதான் தாலிபன் அமைப்பு. தாலிபன் என்றால் 'இஸ்லாமிய மதக் கல்வியின் மாணவர்கள்' என்று பொருளாம்! இந்த அமைப்பின் தலைவன் 33 வயதேயான முகமது ஓமர்.

96ம் வருடத்திலிருந்து ஆப்கான் பெண்களுக்குத் தொல்லைதான். ஏகப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள். காபுலில் மட்டுமே சுமார் முப்பதாயிரம் பெண்கள் விதவைகளாக அல்லல்படுகின்றனர். இவர்களுக்கு வேறு ஆண் உறவினர்கள் அல்லது துணை இல்லை. குழந்தைகள் மட்டுமே இருக்கிறார்கள். பிச்சை எடுத்துப் பிழைக்க வேண்டிய நிலை. பி.எச்டி செய்த பெண்கள் கூட பிச்சை எடுக்கிறார்களாம்.

தாலிபன் பெண்களுக்கெதிராக ஒரு கோரமான போரை நடத்தி வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. தலையிலிருந்து கால் வரை முழுவதுமாக போர்த்திக் கொண்டு கண்களுக்கு மட்டும் ஒரு சிறிய வலை பார்ப்பதற்கு என்று சிறையிலிருக்கிறார்கள் பெண்கள். நகங்களுக்கு நகப் பாலீஷ் போட்டுக் கொள்ளக் கூட பெண்களுக்கு அனுமதியில்லை. மீறினால் கை கால்களையே வெட்டியெறிந்து விடுவார்களாம். நடக்கும் போது கணுக்கால் தெரிந்தால் கூட பயங்கரமான விளைவுகளை அந்தப் பெண் சந்திக்க நேரிடும்.

தாலிபனின் காவல் துறையில் விடலைப் பையன்கள்தான் அதிகம். ஆயுதம் ஏந்தி தெருவில் ரோந்து சுற்றிக் கொண்டே இருப்பார்கள். உடைந்து போன கார் ஏரியல் அல்லது மின்சார கேபிள் கம்பிகளை சுழற்றிக் கொண்டு பெண்களை ஈவு இரக்கமில்லாமல் அடிப்பதுதான் இவர்களது 'கடமை'!

ஹெராத் நகரில் நாதேர் சினா என்ற பல் மருத்துவர். இவரிடம் சிகிச்சைக்கென வந்த பெண்களை சாட்டையால் அடித்து விரட்டினர் தாலிபன் காவலர்கள். டாக்டரையும் கைது செய்து அவரது கிளினிக்கிற்கும் சீல் வைத்து விட்டனர். அந் நகரில் பெண் மருத்துவர்களும் கிடையாது.



| அப்போ... பர்மிஷன் யார் கேக்கறது |

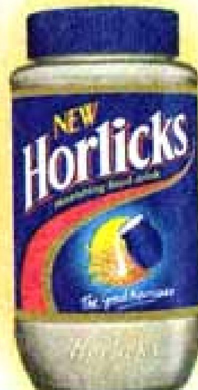
அம்மாவுக்கு எப்படி தெரியும் ?

தாரா என்னோட பெஸ்ட் ஃப்ரண்ட், ஏன்னா... நெறைய விஷயங்களில் எங்க ரெண்டு பேர் விருப்பமும் ஒரே மாதிரி இருக்கறதால. கார்ட்டூன், டேன்ஸிங், ஐஸ்க்ரீம்... அப்புறம் ராத்திரியில ரெண்டு பேரும் ஒருத்தர் வீட்டில மாத்தி மாத்தி ஒண்ணா தங்கறது எங்களுக்கு ரொம்பவே பிடிக்கும்.

இன்னைக்கி ஹார்லிக்ஸ் குடிக்கறதுக்கு அம்மா எங்க ரெண்டு பேரையும் கீழே வரச்சொல்லி கூப்பிட்டப்ப, ரெண்டு பேர் மனசிலும் ஒரே கேள்விதான். இன்னிக்கு ராத்திரி தாரா வீட்ல நான் தங்கறதுக்கு அம்மாகிட்டே யார் பர்மிஷன் கேக்கறதுன்னு. "நீ சொல்லு... என்னால முடியாது... நீயே கேளுன்னு" ரொம்ப நேரம் நாங்க சைகையிலே பேசினப்புறம் நானே கேக்கறதா முடிவு பண்ணேன். ஹார்லிக்ஸ் கப்பை அம்மா என் கிட்டே நீட்டினப்ப "அ...ம்..மா"..ன்னு நான் ஆரம்பிக்க, உடனே அம்மா என்ன சொன்னாங்க தெரியுமா? "...இன்னிக்கு ராத்திரி நான் தாரா வீட்ல தங்கலாமா?" அப்படின்னு நான் பேசற மாதிரியே பேசினாங்க.

அம்மாவுக்கு எப்படி தெரியும்?

ஒருசில விஷயங்கள் அம்மாவுக்கு தானாகவே தெரியும். அவற்றை யாரும் சொல்லவே தேவையில்லை. எல்லாவற்றையும் விட விலை மதிக்க முடியாதது என அவள் நினைக்கும் ஒரு சில விஷயங்கள் ஹார்லிக்ஸைப் போல. தனது குடும்ப ஆரோக்கியத்துக் கென்றே தயாரிக்கப்பட்டது.



லட்சக்கணக்கான தாய்மார்கள் அறிந்து வாங்குவது

எழுதி அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: **'அம்மாவுக்கு எப்படி தெரியும், P.O. Box: 15, Gurgaon-122002'**. டிஸம்பர் 31, 2001-க்கு கடிதங்களை தன் உரிமையில் வைத்துக் கொள்ளவும், அவற்றை எந்த வகையிலும் உபயோகித்துக் கொள்ளும் உரிமையையும் SBCH பெறுகிறது.

பசிக் கொடுமையினால் பல பெண்கள், குறிப்பாக விதவைகள் விபசாரத்தில் ஈடுபடு கிறார்கள். மரண தண்டனை என்று தெரிந்தே இத் தொழிலிற்குப் பெண்கள் வருகிறார்கள். சோஹைலா என்ற பெண்ணிற்கு, அவள் தெருவில் அவளுடைய உறவினரல்லாத ஆண் மகனுடன் வெளியே நடந்த குற்றத்திற்காக நூறு கசையடி கொடுக்கப்பட்டது. இதுவே மிகக் குறைந்த தண்டனையாகும். ஏனென்றால் அவள் ஒரு அனாதை. இதுவே திருமணமாகியிருந்தால் முச்சந்தியில் அவளை நிற்க வைத்து கல்லால் அடித்துக் கொல்வதுதான் தண்டனை!

ஆஃப்கான் பெண்களின் வேதனை, அவலக் குரல் அவர்கள் நாட்டையும் மீறி சர்வதேச நற்பணி அமைப்புகளின் காதுகளுக்கு எட்டி, இன்று அவர்கள் இந்த அபலைப் பெண்களுக்கு ஆதரவாக குரல்கொடுக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். முக்கியமாக பாகிஸ்தானிலிருக்கும் Revolutionary Association of the Woman of Afganistan (RAWA) என்ற அமைப்பு வெகுவாகவே பாடுபடுகிறது.

தமீம் அன்சாரி என்ற அப்கான் - அமெரிக்க எழுத்தாளர் தாலிபனை பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, "தாலிபன் என்றாலே நாஜி என்று நினைவு கொள்ளுங்கள். பின்லேடன் என்றால் ஹிட்லர் ஞாபகத்திற்கு வர வேண்டும். அப்கான் மக்களுடைய நிலையைப் பார்க்கும் போது யூதர்களை அரசியல் கைதிகளைப் பாதுகாக்கும் இடத்தில் வைத்திருந்ததை நினைவு கொள்ளுதல் வேண்டும்.

சில வருடங்களுக்கு முன்னால் கிடைத்த தகவல்படி அப்கானின் ஜனத்தொகையான இருபது மில்லியனில் ஐந்து லட்சம் ஊனமுற்ற அனாதை மக்களாம்! அந்நாட்டிற்கென்று எந்தப் பொருளாதாரமும் கிடையாது. உணவு கிடையாது. விதவைகளின் எண்ணிக்கையே பல லட்சங்கள். ஆப்கான் மண்ணில் புதைந்து கிடைக்கும் அபாய வெடிகுண்டுகள் மிகவும் கவலைக்குரியது'' என தன் புத்தகத்தில் குறிப்பிடுகிறார்.

பங்களாதேஷ் புரட்சி எழுத்தாளரான தஸ்லீமா நஸ்ரீன், நூர்ஜஹான் என்ற பெண்ணிற்கு நேர்ந்த கொடுமைகளை விவரிக்கிறார் : "இடுப்பு வரை புதைக்கப்பட்டு தலை மட்டும் வெளியே. அவள் மீது கல்லை விட்டெறியும் போது என் உடலிலும் கல். என் தலை, நெற்றி, மார்பு தோள்களில் கல்லடி. அவர்களோ வெறித்தனமாக சிரித்துக் கொண்டே கல்லை விட்டெறிந்து கொண்டேயிருக்கிறார்கள். கூடவே சபிக்கவும் செய்கிறார்கள். நூர்ஜஹானின் நெற்றி பிளந்து ரத்தம் கொட்டுகிறது. என் தலையிலும் ரத்தத்தை உணருகிறேன். அவளுடைய விழிகள் பிளவு பட்ட போது என் விழிகளும் பிளந்து போனது..." என மனம் வெதும்பி எழுதுகிறார்.

ராவா (RAWA) அமைப்பின் நிறுவனரான மீனா என்ற பெண்மணி அப்கானிலிருந்து வெளியேறிய தன் பயணத்தை "ஒருபோதும் இனி திரும்ப மாட்டேன்'' என்ற தலைப்பில் கவிதையாக்கி இருக்கிறார்.

உறங்காமல் எழுந்து கொண்ட பெண் நான்

எரிந்து போன என் செல்வங்களின் சாம்பலிலிருந்து

சூறைக்காற்றாக எழுந்து விட்டேன்

என எழுதிக் கொண்டே போகிறார். காபுல் பெண்களின் பக்கம் உலகின் பார்வை திரும்பியிருக்கிறது. இவர்கள் தங்கள் ஜன்னல் கதவை திறக்க வேண்டும். உச்சியிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை போர்த்திக் கொண்டு மௌன அழுகை அழும் இப் பெண்களின் சோக ராகம் ஒவ்வொருவரையும் சென்றடைய வேண்டும். ஒரு விடியலை நோக்கி இவர்கள் பயணப்பட வேண்டும் என்பதே நம் யாவருடைய பிரார்த்தனை!

— லதா சேகர்



கோதுமை ரவை உப்புமா செய்ய வும், ரவை உப்புமாவுக்குப் போடுவது போல எல்லா வகை காய்கறிகளையும் போட்டுச் செய்யலாம். சுவையாக இருக்கும். வயிறு ரொம்பி நல்ல ஆங்கி இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

புதினா ஜீரண உறுப்புகளின் தசைகளை தளர்த்தி பசியைத் தூண்டும் ஆற்றல் பெற்றது. பசியின்றி மந்தமாக இருக்கும் போது புதினா சாப்பிட்டால் இயற்கையாக பசியெடுக்கும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.





Shop for Rs.10,000 or more...

get gold gifts at OKJ!

Shop below Rs.10,000...

get jewel gifts at OKJ!!

OKJ
DIPAWALI
MALAR



Oct.26th - Nov. 14th

Yes, OKJ welcomes this festive season as never before! Drop in and discover the latest glittering collections... get surprised by the breath-taking designs...receive your free gold gift!

Go on, celebrate this Dipawali Malar with gold!!!

OKJ

JEWELLERS SINCE 1933

#91, Usman Road, T.Nagar, Chennai - 600 017. Ph.: 434 0027, 434 5809. Fax: 434 4819

OPEN ON SUNDAYS - 4th & 11th NOV.

ஆங்கிலம் பேசாதது ஒரு குறையா?

சரளமாக ஆங்கிலம் பேசத் தயங்கும் எத்தனையோ பெண்மணிகளில் நானும் ஒருவள். சிட்டி லைஃபில் தவிர்க்க முடியாத எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்களில் தனக்குத் தெரிந்த எத்தனையோ விஷயங்களை மற்றவர் பேசும் போதும், சரளமாக ஆங்கிலம் பேசும் போது எது பிழையாகுமோ என்ற தயக்கத்தாலேயே வாய் திறக்காமல் மௌனமாகி விடுகிற பெண்கள் நிறைய இருக்கிறார்கள். எல்லோருமே சிட்டியில் அல்லது ஆங்கில மீடியத்திலேயே படித்தவர்களாக இருக்க முடியாது. 20 வருடங்களுக்கு முன் அந்த வசதிகளும் இல்லை.

ஆங்கில மீடியத்தில் படிக்க வைப்பது அதிக செலவு, தேவையில்லை அல்லது தங்கள் தாய்மொழியில் படிப்பதுதான் சிறந்தது என்று நினைத்த காலங்களில் படித்த பெண்கள் இன்று தாய்மார்களாக தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சரிசமமாக ஆங்கிலத்தில் உரையாடி மற்றவர்களுடன் சரிசமமாக தான் இருக்க முடியாமல் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையை மனதில் சுமையாக வளர்த்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

சமீபத்தில் விஜய் டீவி. நையாண்டி தர்பாரில் சுகாசினி மணிரத்னம் அளித்த பேட்டியிலும் இதுபற்றிக் குறிப்பிட்டு இருந்தார். (மறு ஒளிபரப்பு). ஒரு திறமையான நடிகையாக புத்திசாலியான பெண்ணாக எல்லா தென் இந்திய மொழிகளையும் கற்று தானாகவே டப்பிங் இல்லாமல் சரளமாகப் பேசும் பெண் அவர். அப்படிப்பட்டவர் வெளி இடங்களுக்குச் செல்ல நேரிடும் போது மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் உரையாடும் போது தமிழ் மீடியத்தில் படித்த தனக்கு ஆங்கில வார்த்தைகள் தடுமாறுவதாகக் குறிப்பிட்டுப் பேசினார். சில வார்த்தைகளுக்குத் தமிழில் விளக்க முடிவது

போல் ஆங்கிலத்தில் சரியாக மனத்தில் இருக்கும் விஷயங்களை சரளமாகப் பேச முடியவில்லை என்று கூறினார்.

தமிழ் மீடியத்திலும், கிராமப் பள்ளிகளி லும் படித்த எத்தனையோ பெண்களுக்கு இன்று இது ஒரு பிரச்சினையாகவே இருக் கிறது. எவ்வளவோ ஆங்கிலப் புத்தகங்கள் படித்துச் சரளமாக எழுதக் கற்று நிறைய விஷயங்கள் தெரிந்து வைத்தபோதிலும் நாலு பேர் மத்தியில் ஆங்கிலத்தில் உரையாட முற் படும் போது அவர்களுக்கு இணையாகத் தன்னால் பேச முடியுமா என்ற பயம், தாழ்வு மனப்பான்மையால் வாயைத் திறக்க முடியாமல் செய்து விடுகிறது.

நம் இந்திய மொழிகள் அனேகம். நான் ஒரு தமிழ்ப் பெண். படித்தது தெலுங்கு. தமிழ் தானாக கற்று பெங்களூர் வந்த பின் கன் னடம் கற்று ஹிந்தியிலும் சமாளிக்கத் தெரிந் தும் ஆங்கிலத்தில் உரையாட முற்படும் போது தானாக ஒரு தயக்கம் தடையாகிறது. ஆங்கிலம் பேசுபவர்கள் எல்லாம் உயர்மட்ட கல்வி கற்றவர்கள் என்ற எண்ணம் நம் மனத் தில் வேரூன்றி இருப்பதுதான் காரணம். மற்ற இந்திய மொழிகளில் வேலைக்காரியுடன், மார்க்கெட்டில், கடை வீதிகளில் நம் தாய் மொழி தவிர மற்ற மொழிகளில் பேசும் போது அவர்கள் நமக்குப் புரியவைக்க உதவு கிறார்கள். ஆனால் அதையே ஒரு ஆங்கிலம் கற்றவர் (முக்கியமாக பெண்கள்) ஆங்கிலத் தில் உரையாட தடுமாறும் ஒரு பெண்ணை ஊக்குவிக்காமல் கேலியாகத்தான் பார்க் கிறாள். அதனால்தான் அந்த முயற்சி முளை யிலேயே கிள்ளி எறியப்பட்டு அடுத்த முயற்சியைக் கைவிட நேருகிறது.

சமீபத்தில் ஒரு மகளிர் அசோசியேஷ னுக்கு சென்ற போது, மீட்டிங்கில் ஆங் கிலத்தில் நிறைய பேர் உரையாடியதால் கூச்சப்பட்டு சில பெண்கள் அடுத்த மீட்டிங் குக்கு வரவில்லை என்று அறிந்து வருத்தமாக இருந்தது. ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச வராதவர்கள் திறமைசாலிகள் அல்ல என்பது உண்மை அல்ல. எத்தனையோ விஷயங்கள் விவரங்கள் அறிந்த பெண்கள் இந்த ஆங்கில உரையாடல் பிரச்சினையால் தங்கள் திறமை களை வெளியில் சொல்லக் கூச்சப்பட்டு எத்தனை சந்தர்ப்பங்களை நழுவ விட்டிருக்க லாம். அந்தப் பெண்ணைப் பற்றி நன்கு அறிந்த பெண்கள் அந்தப் பெண்ணை மற்ற வர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி அவளின் அந்த கைவேலைகளைப் பற்றி, அவள் வீட்டை வைத்திருக்கும் நேர்த்தி பற்றி, அவள் செய் யும் சமையல் பற்றிப் பேசி அவளை ஊக்கு வித்தால் அடுத்த மீட்டிங்கில் அந்தப் பெண் கூச்சம் விட்டு தன் திறமையைக் காண்பிப் பாள்.

வீட்டிலேயே இதை முதலில் பின்பற்ற வேண்டும். கணவன், குழந்தைகள் உனக்கு இது தேவையா? என்று ஒதுக்காமல் அவள் தயக்கத்தைப் போக்கி சாதாரணமாக வீட்டில் ஆங்கிலத்தில் பேச முற்பட்டால் கண்டிப்பாக மற்ற இந்திய மொழிகளைக் கற்றுப் பேசுவது போல் ஆங்கிலத்திலும் சரளமாக உரையாட தயங்க மாட்டாள்! (அந்தக் காலத்தில் ஆங்கிலத்தில் பேச முற் பட்டால், இவ பெரிய இவ, டஷ் புஷ்னு புரியாத பாஷையில் ஆரம்பிச்சிட்டான்னு ஒதுக்கிய காலம் அன்று)

— நிருபா மோஹன்

இன்ஸ்டண்ட் கோஃப்தா

குலாப்ஜாமூன் மிக்ஸை வைத்து குலோப் ஜாமூன்தான் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. அதில் உப்பு, காரம், பன்னீர் சேர்த்துப் பிசைந்து பொரித்தெடுத்து 'க்ரேவி'யில் போட்டால் அட்டகாசமான பன்னீர் கோஃப்தா ரெடி!

தீபாவளி டின்னரில் செய்து அசத்துங்க...

- உஷா





Heinz
Trust • Taste • Nutrition

இலவசம்

ஒரு ஜூஸர்*

ஒவ்வொரு ஃபாரெக்ஸ் பேக்குடன்

இப்போது ஃபாரெக்ஸிலிருந்து உங்கள் குழந்தை ஊட்டச்சத்தை மட்டும் பெறவில்லை. அதோடு கூட ஒரு கவர்ச்சியான ஜூஸரும் ஃபாரெக்ஸ் உடன் கிடைக்கிறது. இலவசமாக! உங்களின் பிரியமான குழந்தைக்கான உணவை நீங்கள் வாங்க இன்னும் ஒரு காரணம்!







Farex®
GROWING UP RIGHT

*இச்சலுகை சரக்கு உள்ள வரையே. இச்சலுகை தமிழ்நாட்டில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நகரங்களில் மட்டுமே. இச்சலுகை இல்லாத சரக்கும் கிடைக்கும்.

IMPORTANT NOTICE / महत्वपूर्ण सूचना: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

முக்கிய அறிவிப்பு: தாய்ப்பாலே உங்கள் குழந்தைக்கு சிறந்தது. குழந்தைக்கான உணவை அதற்கு 4 மாதமான பிறகே கொடுக்க ஆரம்பிக்கவும்.

தயவு செய்து, பேக்கின் வெளிப்புறமுள்ள ஆகாரம் கொடுக்கும் வழிமுறைகளை படிக்கவும்.

ஃபாரெக்ஸ் பேபி புக்லெட்டை இலவசமாகப்பெற கீழ்கண்ட விபரங்களுடன் எழுதுங்கள்:
குழந்தையின் பெயர்: ____________
பிறந்த தேதி: ____________
தாயின் பெயர்: ____________
முகவரி: ____________

எழுதவேண்டிய முகவரி: ஹெயின்ஸ் இந்தியா பி. லி, ஜி.பி.ஓ. எண். 1907, மும்பை 400 001.

CONTRACT.FRX.26921.TA



ம்பீரமாக நின்று கொண்டிருந்த விமானத்தை ஆர்வத்துடன் அண்ணாந்து பார்த்தபடி, குழந்தைகள் மெல்ல படிக்கட்டுகளில் ஏறினார்கள்.

"சஞ்சய்... பீ கேர்ஃபுல்!" எச்சரித்தபடியே அவர்களைப் பின்தொடர்ந்து விமானத்தின் படிக்கட்டுகளில் நானும் ஏறத் தொடங்கினேன். எல்லோருக்கும் பின்னால், என் கணவர், ஹேண்ட் பேக்கேஜுடன்.

மகன் சஞ்சையையும், மகள் சஞ்சனாவையும் இருக்கையில் அமரச் செய்து, அவர்களுக்கு சீட் பெல்ட்களைச் சரியாகப் போட உதவி செய்தபின், கையில் வைத்திருந்த காமிக் புத்தகங்களை அவர்களிடம் கொடுத்தேன்.

"மம்மி... இண்டியா எப்ப வரும்?" இது சஞ்சனா!

"சரியாப் போச்சு போ... இன்னும் ப்ளேன் டேக் ஆஃபே ஆகலே! அதுக்குள்ள இண்டியாவுக்குப் போயிட்டியா நீ?"

என் இருக்கைக்கு வந்து அமர்ந்து, விமானப் பணிப் பெண்ணின் ஆரம்ப உபசாரங்களை ஏற்றபின், வெளியே எட்டிப் பார்த்



அந்த நாளும் வந்திடாதோ?

ஜெயந்தி பத்மநாபன்

தேன்.

சஞ்சனாவைப் போல வாய் விட்டுக் கேட்காவிட்டாலும் எனக்குள்ளும் தாய் மண்ணை மிதிக்கப் போகும் ஆர்வம்தான்! இருக்காதா பின்னே? நான்கு வருஷங்கள் இருக்குமே, அங்கு நாங்கள் கடைசியாகப் போய்! அதனால்தான் எங்கள் நான்கு பேருக்குமே நம் வீடு, நம் உறவினர்கள் என்று எல்லோரையும் பார்க்கும் உற்சாகம்! அதுவும் இந்தத் தடவை சும்மாவா? தீபாவளியை அங்கு கொண்டாட அல்லவோ போகிறோம். அதனால் மகிழ்ச்சிக்கும், எதிர்பார்ப்புக்கும் கேட்க வேண்டுமா?

எங்கள் தலை தீபாவளி மட்டும்தான் நாங்கள் கடைசியாக இந்தியாவில் கொண்டாடிய தீபாவளி. உடனே இவருக்கு பர்மிங்ஹாமில் வேலை கிடைக்க, இங்கு இங்கிலாந்திற்கு நாங்கள் வந்து விளையாட்டுப் போல பதினைந்து வருடங்கள் ஓடி விட்டன. இரண்டு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை ஊருக்குப் போய், மாமியார் மாமனாருடனும், என் அப்பா, அம்மாவுடனும் இரண்டு வாரங்கள் இருந்து விட்டு வருவோம். இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு, இவர் அங்குதான் இருந்த கம்பெனியை விட்டு விட்டு வேறு வேலையில் சேர்ந்திருந்ததால், லீவு போட முடியவில்லை. அதனால் அந்தத் தடவை நாங்கள் செல்வது தடைபட்டது.

ஆயிற்று! விமானம் மேலெழும்பி நல்ல உயரத்துக்குத் தாவத் தொடங்கியது. ஹீத்ரோ

ஏர்போர்ட்டும், பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக லண்டன் நகரம் முழுவதும் எங்கள் கண்களி லிருந்து மெல்ல மறையத் தொடங்கின. போன வருட தீபாவளியை மனம் நினைத்துக் கொண்டது.

"சாரதா... இந்தத் தடவை டிவாலி கெட்டு கெதர் எங்கள் வீட்டில் வைத்துக் கொள்ள லாம் என்று இருக்கிறோம். கமிங் சாட்டர் டே! மறக்காமல் ஈவ்னிங் எல்லோரும் வந்து விடுங் கள்" ஃபோனில் என் சிநேகிதி சௌம்யா அழைப்பு விடுத்தபோது மகிழ்ச்சியுடன் தலை அசைத்தேன். இது வெளிநாடுகளில் வாழும் எல்லா இந்தியக் குடும்பங்களின் வழக்கம் தானே!

நம்முடைய பஞ்சாங்கத்தை வைத்துக் கொண்டு, அங்கு இந்தியக் கணக்குப்படி பண்டிகை கொண்டாட ஆசையாக இருந்தாலும், வார நாட்களில் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு மூலையில்! அந்த சனிக்கிழமையன்று ஏதாவது ஒரு வீட்டில் கூடி, அவரவர்கள் செய்து கொண்டு வந்த இனிப்பு கார வகைகளைப் பரிமாறி வாழ்த்து கூறுவோம்!

நாளை மறுநாள் தீபாவளி! முடிந்தவைகளை விடாமல் செய்து விட வேண்டும் என்று நினைப்பவள் நான்! அதனால் அருகிலிருந்த 'பிரெஸ்டோ' ஃபுட் சென்டருக்குப் போய் வொயிட் பட்டர், அரிசி மாவு, 'டிஸ்ஸிகேட்டட் கோகனட்' என்று எல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து வாங்கிக் கொண்டு வந்தேன். எங்கள் வீட்டுப் பார்க்கிங் ஏரியாவில் காரை நிறுத்திப் பூட்டி விட்டு, கையுறைகளை இழுத்து விட்டபடி வீட்டினுள் நுழையவும், குழந்தைகள் என் பின்னாலேயே ஸ்கூல் விட்டு வரவும் சரியாக இருந்தது.

எண்ணெயும், கரண்டியுமாக அடுப்பின் முன் நான் மும்முரமாக இருக்கக் குழந்தை களுக்கு ஒரே குதூகலம்.

"அம்மா... எனக்கு மிக்ஸரில் பூந்தி மட்டும் தனியாக எடுத்து வை..."

"மம்மீ... சின்னச் சின்ன ஸ்வீட் பால்ஸ் போடுவாயே... வில் யூ மேக் இட் மம்மீ...?"

"அது இதுக்கு இல்லடா கண்ணா.. கோகுலாஷ்டமிக்கு செய்யறது. தீபாவளிக்கு மிக்ஸரும், முறுக்கும், பர்ஃபியும் செய்யலாம்னு இருக்கேன்" என்றேன்.

"வா... வ்...! எவ்வளவு வெரைட்டி...! அத்தனை ரெசிபியும் உனக்குத் தெரியுமாம்மா?"

எனக்குள் சிரித்துக் கொண்டேன் நான்! 'அத்தனை ரெசிபியா!' வியக்கிறாள் என் மகள். இவள் என் பாட்டியும், அம்மாவும் செய்யும் பலகார வகைகளைப் பார்த்திருக்க வேண்டும்! எப்படிக் குதிப்பாளோ?

அதைச் சொன்னதும் குழந்தைகள் முகத்தில் வியப்பு!

"அங்கெல்லாம், தீபாவளி பர்சேஸ்னு ஒரு மாசம் இந்தியா முழுக்க ஜே... ஜேன்னு இருக்கும். எங்களுக்கெல்லாம் டிரஸ் வாங்கப் போற நாளிலேர்ந்தே பண்டிகை ஆரம்பமாயிட்ட மாதிரிதான் இருக்கும்! அப்புறம், தீபாவளிக்கு ஒரு வாரத்துக்கு முன்னாலேர்ந்தே ஊர் முழுக்க பட்டாசு விட ஆரம்பிச்சுடுவா! அம்மா, பாட்டியெல்லாம் பட்சணம் செய்ய ஆரம்பிச்சுடுவா! மினிமம் நாலு ஸ்வீட் நாலு காரம் பண்ணியாகணும் ஒரோரு வீட்டுலயும்! தீபாவளிக்கு நாலு நாள் முன்னாடிலேர்ந்தே, நாங்க ஸ்கூல் விட்டு வரச்சே எண்ணெய் காயற வாசனையும், சர்க்கரைப் பாகு வெக்கற மணமுமா, கல்யாணக் களைதான் போங்க!"

"இத்தனையும் பண்ணினா அவுங்களுக்கு டயர்டா இருக்காதா மம்மி...?"

"டயர்டா? அந்தப் பேச்சுக்கே எடமில்லே! இருந்தாலும், பண்டிகை மும்முரத்துல அதைக் காமிச்சுக்க மாட்டாங்க. அது மாத்திரமில்ல சஞ்சு! இத்தனையும் சாப்பிட்டா ஜீரணம் ஆகணுமே... அதுக்காக தீபாவளி மருந்து வேற பண்ணுவாங்க..."

"மருந்தா? அது கடையிலேயே கெடைக்குமேம்மா?"

"இல்லம்மா. அது இல்ல... இது லேகியம் மாதிரி... ஏழெட்டு சாமான் போட்டு வீட்டுலயே செய்யறது!"

"நீ இப்ப அதச் செய்வியாம்மா?" ஆர்வத்துடன் கேட்டபடி சஞ்சய் என் மடியில் படுத்துக் கொண்டான்.

"ம்... ஹ... வந்து... எனக்கு அது செய்ய சரியா



மைசூர்பாகு செய்யும் போது கடலை மாவுக்குப் பதில் பயத்தம் மாவைக் கொண்டும் செய்யலாம். பயத்தம் மாவை நெய்யில் கரைத்துப் பின் சர்க்கரைப் பாகில் விட்டுக் கிளறினால் அருமையான, கட்டியில்லாத மைசூர்பாகு கிடைக்கும்.

- சி. கவுதமி

உஷார்! ராக்கெட்!

தீபாவளி சமயத்தில் அடுக்குமாடிக் குடியிருப்பு களில் குடியிருப்பவர்கள் கட்டாயம் ஜன்னல்களை மூடி வைக்கவும்.

யாரோ எங்கிருந்தோ விடும் ராக்கெட் வாணம் மூன்று தெரு தாண்டி வந்து மூன்றாவது மாடி அறைக்குள் நுழைய நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

- உஷா



வராது..." வெட்கமும், அவமானமும் எனக்கு! சற்று நேரம் மௌனம்.

"ம்.. அப்புறம்?"

"ஏய்... என்னடா... கதை கேக்கறியா?" சிரித்தேன் நான். பிறகு, "காலங்கார்த்தால நாலு மணிக்கெல்லாம் எழுந்து, பட்டாக விட்டுட்டு தலைக்கு எண்ணெய் தேச்சுக் குளிக்கப் போயிடுவோம்."

"நாலு மணிக்கா? வோண்ட் இட் பீ கோல்ட் அண்ட் டார்க்?"

"ஆமாம்தான்! குளிராவும், இருட்டாகவும் இருக்கும்தான்! அதச் சொல்றியே. எங்க ரோட்ல யார் வீட்ல மொதல்ல எழுந்து பட்டாசு வெடிக்கிறாங்கன்னு போட்டியே இருக்கும்! அதனால ராத்திரி எங்களுக்கு சரியாத் தூக்கமே வராது. சில பேர் மூணு மணிக்கெல்லாம் கூட எழுந்துடுவாங்க அங்க!"

"கிரேட்!" அதிசயித்தார்கள் பசங்கள் ரெண்டு பேரும்.

"இங்க 'கை ஃபாகஸ் டே' மாதிரி அங்க தீபாவளின்னு வச்சுக்கோயேன். விடிஞ்சதும், நாங்க தெரிஞ்சவங்க வீட்டுக்குப் போறதும், மத்தவங்க எங்க வீட்டுக்கு வாழ்த்துச் சொல்ல வர்றதுமா நாள் முழுக்க அமர்க்களமா இருக்கும். இதுக்கு நடுவுல கோவிலுக்கும் விடாம போயிட்டு வந்துடுவோம். நாள் முழுக்கப் பட்டாசுதான்! பலகாரம்தான்! அரட்டைதான்!"

"மம்மீ... இண்டியா ஸீம்ஸ் டு பீ ரியலி இண்ட்ரஸ்டிங்! நாம்பளும் அடுத்த வருஷம் அங்கயே போய் செலிப்ரேட் பண்ணலாமா?" குழந்தைகளின் கண்களில் கனவுகளின் வண்ணங்கள்!

எனக்கும் ஆசையாகத்தான் இருந்தது. அங்கு பண்டிகைக் களையே தனிதான்! ஹ்ம்.. இங்கு நாளன்னிக்கு தீபாவளின்னு பேர்தான். யாரும் எழுந்திருக்க மாட்டார்கள்.

வழக்கம் போல் ஆஃபீஸ்! வழக்கம் போல ஸ்கூல்! வழக்கமான வேலைகள்! ஒரேயொரு வித்தியாசம். ராத்திரி டின்னரில் வடை, பாயசம் இருக்கும். மற்றபடி தீபாவளிக்கே உரிய சத்தமோ, ரகளையோ எதுவுமே இருக்காது.

சே... ஒரோரு தடவை சலிப்பாகக் கூட இருக்கும் எனக்கு! என்ன வாழ்க்கையோ இங்கே... நம் ஊர் நம்மூர்தான்! பழக்க வழக்கங்களை விடாமல் ஜனங்கள் என்ன சிரத்தையுடன் செய்கிறார்கள்! குழந்தைகள் அந்தச் சூழ்நிலையை ஒரு தடவையாவது அனுபவிக்க வேண்டும். அடுத்த தீபாவளிக்கு ஊர்ப் பக்கம் ஒரு தடவை போய் வந்தால் என்ன?

என் விருப்பத்தை இவரிடமும் சொல்ல, ஏதேதோ அட்ஜஸ்ட் செய்து, இதோ.. ஊருக்கு விமானத்திலும் ஏறி விட்டோம்!

நாங்கள் வந்ததில் மாமனார், மாமியாருக்கு மிகவும் சந்தோஷம். நான்கு வருட இடைவெளிக்குப் பிறகு வந்திருக்கும் பேரன், பேத்திகளைக் கொஞ்சுவதில் ஆனந்தம்! குழந்தைகள் முதலில் தயங்கினாலும், பிறகு பாட்டி, தாத்தாவிடம் நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டு விட்டன. முதல் இரண்டு நாட்கள் பரிசுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதிலும், தெரிந்தவர்களிடம் ஃபோன் பேசுவதிலும் போய் விட்டது.

இதற்கு நடுவில் என் அம்மாவும், அப்பாவும், எங்களைப் பார்க்க வந்திருந்தார்கள். தீபாவளியன்று ராத்திரி சாப்பிட வந்து விடும்படி அழைத்து விட்டுச் சென்றார்கள்.

"எப்போ மம்மி தீபாவளி?" ஆர்வத்துடன் கேட்டான் என் மகன்.

"இன்னும் அஞ்சு நாள் இருக்கும்மா! இன்னிக்கு சண்டேயில்லையா? வியாழக்கிழமை தீபாவளி!" என்றேன்.

"எப்போ பாட்டி எல்லா பட்சணங்களும் பண்ணுவாங்க?"

"நாளைக்கு ஆரம்பிப்பாங்கன்னு நினைக்கிறேன். எதையும், நடுவுல, பாட்டியக் கேட்காம எடுக்கக் கூடாது நீ என்ன?"

மறுநாள் காலை, மாமியாரிடம் மெல்ல



அல்வா, கேசரி கிளறும் போது மாதுளம் பழ ஜூஸ், ஆப்பிள் ஜூஸ் சிறிதளவு கலந்து செய்தால் பழ வாசனை யுடன் அல்வா, கேசரி சூப்பராக இருக்கும்.
- சி. கவுதமி.

ஆரம்பித்தேன். "எப்போம்மா பட்சணமெல்லாம் ஆரம்பிக்கலாம்? நான் என்ன செய்யணும் சொல்லுங்க" என்றேன்.

"அதெல்லாம் நாம்ப எதுவும் செய்ய வேணாம் சாரதா! இங்கு அபார்ட்மெண்ட்ல ராமநாதன்னு ஒருத்தர் இருக்கார். அவர்தான் பலகார இன்சார்ஜ்! அவர்கிட்ட இத்தனை ரூபாய்னு கட்டிட்டோம்னா ரெண்டு ஸ்வீட், ரெண்டு காரம்னு நீட்டா பேக் செஞ்சு மொத நாள் கொண்டு கொடுத்திட்டுப் போயிடுவார். ஐநூறு ரூபாய்க்கு ஆர்டர் கொடுத்தால் ஒரு எவர்சில்வர் டப்பா கூட தரார்" மகிழ்ச்சியுடன் மாமியார் கூறினார்.

"நம்ப ஆசைக்கு ஒரு பத்து அஞ்சு மைசூர்பாகு மட்டும் போட்டு எடுத்துடுவேன். என்ன பண்றது சொல்லு. எனக்கும் தள்ளலை. உன் பெரிய மன்னி, சின்ன ஓர்ப்படி ரெண்டு பேருமே வேலைக்குப் போறவங்க! என்ன செய்ய முடியும்? இதுதான் பெஸ்ட் அரேஞ்ச்மெண்ட்!"

வாஸ்தவம்தான்! அவசர கதியில் எல்லோரும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது, பலகாரம் செய்ய என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு உட்கார யாருக்கும் டயம் இல்லைதான்! இருந்தாலும்... ஒரு சின்ன ஏமாற்றம் மனத்தில் எட்டிப் பார்த்தது.

அன்று மாலை, குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு நானும், மாமனாரும் கடைவீதிக்குப் புறப்பட்டோம்.

"தாத்தா, இன்னும் ரெண்டு நாள்தானே தீபாவளிக்கு இருக்கு? யாரும் இன்னும் பட்டாசு விட ஆரம்பிக்கலையே! நானாவது ராத்திரி விடட்டுமா தாத்தா?" என்ற சஞ்சய் தாத்தாவின் விரல்களை விட்டு விட்டு நின்று ஆர்வத்துடன் அவரைத் திரும்பிப் பார்த்தான்.

"பட்டாசெல்லாம் எக்கச்சக்க வெலைடா கண்ணா. எல்லோருக்கும் வாங்க கட்டுப்படி ஆகுமா? அதனால தீபாவளி அன்னிக்கு மட்டும்தான் வேணுங்கறது விடுவா! அன்னிக்கே நீயும் விடு. இன்னைக்கே விட்டுத் தீர்த்துட்டால் நாளன்னைக்கு ஒண்ணுமே இருக்காது" என்று விளக்கினார் என் மாமனார். சஞ்சயின் முகம் வாடியது.

என்னவோ கேட்பது போல என் பக்கம் திரும்பி என்னை உற்றுப் பார்த்தான் குழந்தை! நான் முகத்தை வேறு பக்கம் திருப்பிக் கொண்டேன்.

ஆயிற்று. வந்தே விட்டது தீபாவளி! எங்க ஃப்ளோரில் அபார்ட்மெண்ட் முன்னால் சிறிய இடம். நாலு ஃப்ளாட்டுகள்! அதனால் முதல் நாள் இரவே அவரவர் ஃப்ளாட் முன்னால் சின்னதாகக் கோலம் போட்டு செம்மண் கரை கட்டியாகி விட்டது.

"மன்னி... கேட்டுக்கு வெளியே நெறைய இடம் இருக்கே... அங்க போய் பெரிய இழைக் கோலமா போட்டுட்டு வந்துடலாமா?" என்றேன்.

"வேண்டாம் சாரதா, அபார்ட்மெண்ட் மாடிப்படியெல்லாம் பெருக்கறாளே அஞ்சலை, அவ ராத்திரி பத்து மணிக்கு வந்து போட்டுட்டுப் போயிடுவா. அதுதான் வழக்கம்!" என்றார் என் பெரிய ஓர்ப்படி.

ராத்திரி சாப்பாடானதும், மறுநாளுக்கு வேண்டிய புதுத் துணிமணிகள், பட்டாசு வகையறா, எண்ணெய், சீயக்காய் என்று எல்லாவற்றையும் பூஜை ஷெல்புக்கு முன்னால் கொண்டு வந்து வைத்தோம்.

"அடடா... தீபாவளி மருந்து பண்ண மறந்துட்டோமே..." பதற்றத்துடன் சொன்னேன் நான்.

"மறக்கவுமில்லை... ஒண்ணுமில்லை... சரியா பாகு வராம, போன ரெண்டு தடவையும் கெட்டியா கல்லு மாதிரி ஆயிடுத்து. அதனால ராமுவை கடையிலேர்ந்தே அதையும் வாங்கிண்டு வரச் சொல்லியிருக்கேன். ராதா... அந்த பிளாஸ்டிக் கவர்ல மருந்து இருக்கு பார். அதை எவர்சில்வர் டப்பாவுல போட்டு இப்படிக் கொண்டு வந்து வையி..." சாவகாசமாகச் சொன்னார் மாமியார்.

குழந்தைகளும், நானும், மறுபடியும் அர்த்த பூர்வமான பார்வையைப் பரிமாறிக் கொண்டு பேசாமல் இருந்து விட்டோம்.

"சாரதா... ரெண்டு நாளா ஆபீஸ்ல செக்கிங் அது இதுன்னு ரொம்ப வேலை. காலம்பற அஞ்சு மணிக்கு எழுந்துண்டால் போதும். ரெண்டு பாத்ரூம் இருக்கறதால மளமளன்னு எண்ணெய்க் குளி சாஸ்திரம் பண்ணிடலாம். தண்ணியும் இல்ல, டயமும் இல்ல. என்


Easy Stack Blocks 'n Bucket
Baby's First Blocks
Stack 'n Build Blocks
Nesting Action Vehicles

ணெய்க் குளியல் எங்க... ஷாம்பு குளியல்தான்!" ஜோக்கடித்தபடியே உள்ளே போனாள் ராதா.

"எனிவே, உங்களுக்கெல்லாம் அங்க குளிர்னு லேட்டாவே எழுந்து பழக்கம்கற தாலே, மெள்ள எழுந்தால் நல்லதுதானே?" என்று கேட்டது காதில் விழுந்தது.

நான் என்னவென்று சொல்ல? 'மூணு மணிக்கும், மூணரை மணிக்கும் அரக்க பரக்க எழுந்து, எண்ணெய், சீயக்காய் தேய்த்துக் குளிக் கும் வழக்கத்தை என் குழந்தைகளுக்குச் சொல் லிக் கொடுக்க வந்தேன்' என்றா?

தீபாவளித் திருநாள்! விடியற்காலை எல் லோரும் எழுந்து, எல்லோரையும் எழுப்பி, எண்ணெய்க் (?) குளியல் முடித்து, அவசர அவசரமாக புதுசு உடுத்திக் கொண்டு, பெரிய வர்களுக்கு நமஸ்காரம் செய்தோம். பெண்கள் எல்லோரும், இட்லி, சட்னி, சமையல் செய்ய, சட்டென்று அடுப்படிக்குள் நுழைய, தாத்தா, பெரியப்பா, சித்தப்பா எல்லோரும் எல்லா குழந்தைகளையும், 'வாங்கடா பசங்களா' என்று அழைத்துக் கொண்டு, கீழே வெடி வெடிக்கச் சென்றார்கள்.

சற்று நேரம் சென்றதும், பால்கனி பக்கம் சென்று கீழே எட்டிப் பார்த்தேன். புகையும், நெடியும், சத்தமுமாகத் தலைசுற்றியது. குழந்தை கள் இரண்டும் மிரண்டு போய், தாத்தாவையும், பெரியப்பாவையும் இறுகப் பிடித்துக் கொண் டிருந்தாலும், ஆர்வத்துடன் மற்றவர்கள் வெடிப்பதை கவனித்துக் கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து திருப்தியுடன் சமையலறைக்குத் திரும் பினேன்.

ஒரு மணி நேரம் ஓடியிருக்கும். மணி காலை ஏழு. கீழே போன பட்டாளம் மீதிப் பட்டாசு டன் உள்ளே நுழைந்தார்கள்.

"ஆச்சா? அவ்வளவுதானா? தீர்ந்துடுத்தா பட் டாசு?" வியப்புடன் சின்ன மச்சினனைப் பார்த் துக் கேட்டேன்.

"இல்ல மன்னி! அது இருக்கு இன்னும். இப்ப கமலோட இண்டர்வ்யூ 'சன்'ல! அத னால வந்துட்டோம். அப்புறமா விடலாம்" என்று சொல்லியபடி, அவசரமாக, என்னைத் தள்ளாத குறையாக உள்ளே வந்து டீவியை டாலென்று ஆன் செய்தான்.

"சரி... அது முடிஞ்சவுடனே எட்டு மணிக் குக் கோவிலுக்குப் போயிட்டு வந்துடலாமா? எங்களுக்கு அங்க கோவிலெல்லாம் அபூர்வம்!" என்றேன் ஆர்வத்துடன்.

"நாங்க வரலை. நீங்க அண்ணாவை அழைச்கண்டு போங்க! ஜோதிகாவோட 'திரை யுலக அனுபவங்கள்' எட்டரைக்கு 'ராஜ்'ல இருக்கு. ஒம்பதுக்கு புது ரிலீஸ் படங்கள் என் னன்னு பார்க்கணும். பத்து மணிக்கு 'அஜீத்-விஜய் கலந்துரையாடல்' ஜெயாவுல! நல்ல நல்ல பாட்டெல்லாம் நடுவுல போடுவான். அத யாரானும் மிஸ் பண்ணுவாளோ?"

இவர் என்னருகே வந்து, "வரியா, நாம்ப வேணா போகலாம்?" என்றார்.

"நாம்ப மட்டும் போய் என்ன பண்றது? எல்லோரும் வந்தாத்தான் நல்லாயிருக்கும்!" என்று ஏமாற்றத்துடன் சொன்னபடி, பால்கனி பக்கம் சென்று எட்டிப் பார்த்தேன். என் சின்ன மச்சினன் சொன்னது நூறு சதவிகிதம் உண்மை! கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன்னால் அமளி துமளிப்பட்ட அபார்ட்மெண்ட் முன்பு இப்போது ஒரே நிசப்தம்! சுற்றிக் கொண்டிருந்த புகை மட்டும் தான், சற்று முன்பு அங்கு ஒரு பெரிய கூட்டமே இருந்தது என்பதை அறிவித் துக் கொண்டிருந்தது. எந்த ஃபிளாட்டிலிருந்தும் ஒரு சத்தமும் இல்லை, கமலின் கரகரப்பான குரலைத் தவிர!

குழந்தைகளுக்கு டீவியோ, சினிமாவோ புரியாமல் போரடிக்கத் துவங்கி விட்டது. சுற்றிச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தன.

"சாரதா... ஜெயா... இலையை ஹால்லயே வரிசையாப் போடுங்க! ஒரு மணிக்கு சூப்பர் படம்" என்றார் பெரிய மச்சினர்.

விதவிதமாகக் கஷ்டப்பட்டு சமைத்திருந்த வைகளை, சிரத்தையுடன் நாங்கள் பரிமாறிக் கொண்டிருக்க, அனைவரது பார்வையும், 'இந் தியத் தொலைக்காட்சிகளில் முதன் முறையாக' வந்து கொண்டிருந்த படத்தின் மீதே ஒட்டி

துவரம் பருப்பு இரண்டு பங்கும், அதில் கால் பங்கு கடலைப் பருப்பும், ஒரு மேசைக்கரண்டி உளுத்தம் பருப்பும் எடுத்து இவைகளை அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்துவிட்டு, ஒரு டீஸ்பூன் பொடி பண்ணிய அவலையும் கடைசியில் கலந்து வடை தட்டினால் வடை மொறுமொறு வென்று சுவையாக இருக்கும்.

— சி. விஜி



எனக்கும் ஷீலாவுக்கும் எப்பவுமே போட்டிதான்.

ஸ்கூல்ல படிக்கறப்போ அவதான் வகுப்பில் முதல் ராங்க்.

எவ்வளவோ ட்ரை பண்ணியும் எனக்கு இரண்டாவது ராங்க்தான்.

அது மட்டுமா?

பேச்சுப்போட்டி, கவிதைப் போட்டி, விளையாட்டுப் போட்டின்னு எதுவானாலும் அவளுக்குத்தான் முதல் பரிசு. சில சமயங்களில் அவள்மீது பொறாமை கூடப் பட்டிருக்கிறேன்.

பள்ளிப் படிப்பு முடிந்ததும் இருவரும் ஒரே காலேஜில் சேர்ந்தோம்.

அங்கேயும் இதே கதைதான்.

படிப்பு முடிந்ததும் ஒரு வேலைக்கு விண்ணப்பித்திருந்தேன்.

அதே கம்பெனிக்கு அவளும் விண்ணப்பம் செய்திருந்தாள்.

இன்டர்வியூ கார்டு வந்தது இருவருக்கும். தனக்குத்தான் இந்த வேலை என்று ஷீலா உறுதியாக நம்பிக் கொண்டிருந்தாள்.

ஆனால், நான் ரகசியமாக எடுத்த ஒரு முடிவால் அந்த வேலை எனக்குத்தான் கிடைத்தது.

அது என்ன ரகசியம்?

ஷீலாவுக்குத் தெரியாமல் நான் ரகசியமாக விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்திருந்தேன்.

அவர்கள் அனுப்பிய பாடங்களை வீட்டிலிருந்தபடியே படித்து, பிராக்டிஸ் செய்து ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொண்டேன்.

இன்டர்வியூவில் அவர்கள் கேட்ட கேள்விகளுக்கெல்லாம் இங்கிலீஷில் டக் டக் என்று என்னால் பதில் சொல்ல முடிந்தது.

எனது ஆங்கிலப் புலமையைப் பாராட்டிய அவர்கள் **"Anitha, you are appointed"** என்றதும் முதலில் எனது நன்றியினை விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்கு மனசுக்குள் சொல்லிக் கொண்டேன்.

உனக்கு இந்த வேலை எப்படிக் கிடைத்தது என்று கேட்டு ஷீலா என்னை நச்சரித்துக் கொண்டேயிருக்கிறாள்.

இதுவரை நான் அவளிடம் இந்த ரகசியத்தை சொல்லவேயில்லை.

நீங்க அவகிட்ட சொல்லிடாதீங்க.

ப்ளீஸ்.

இந்த ரகசியத்தை யார்கிட்டேயும் சொல்லிடாதீங்க!

அனிதாவைப் போன்று நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து **விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017** என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள். கோர்ஸ் பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் ரூ.395/- மற்றும் தபால் செலவை செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தயக்கமின்றி இங்கிலீஷில் ஈஸியாகப் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட
இங்கிலீஷ் - தமிழ் டிக்ஷ்னரி இலவசம்.

இதோ கூப்பன்

YES! நானும் ஈஸியாக இங்கிலீஷ் பேச விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை V.P.P. மூலம் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- மற்றும் தபால் செலவைச் செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர்:..

முகவரி:..

....

....PIN..........................



VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

DCMM

I0 / TAM / 01 / NAGA

E-Mail: vinglish@vsnl.com

Visit us at: www.vivekin.com

யிருந்தது.

சாப்பாடானதும் என் மகள், "அம்மா, உங்க ஃப்ரெண்ட்ஸ் வீட்டுக்குப் போய் விஷ் பண் ணிட்டு வரலாமா?" என்று ஆர்வத்துடன் கேட்க, நானே அவசரமாக இடைமறித்து, "இன் னைக்கு வேண்டாம்மா, டீவில நல்ல புரொக் ராம் நடுவுல நாம போயி நின்னா நல்லா யிருக்காது!" என்றேன்.

"கரெக்டா சொன்னே... சனிக்கிழமை, ஞாயித்துக் கிழமை வீட்டுல எல்லோரும் ரெஸ்டா இருப்பா. அப்ப போய் விஷ் பண்ணி னாப் போச்சு! அப்படியும் ஆசையா இருந்தா, ஃபோன்லயே விஷ் பண்ணிடு! ஆன ஒண்ணு! விளம்பர இடைவெளியில பண்ணு! அப்பத் தான் ஒன்னத் திட்டாம இருப்பா!" என்று இரக் கத்துடனும், புரிதலுடனும் என்னைப் பார்த் துப் புன்னகைத்தபடியே சொன்னார் மாமனார்.

மாலை, குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு நானும், இவரும், என் அம்மாவின் வீட்டுக்குச் சென்றோம். அது ஒரு காலனி! தனித்தனி வீடுகள்! நாங்கள் போன போது மாலை ஆறு மணி இருக்கும்.

அங்கும் பட்டாசுச் சத்தம், நானோ, குழந் தைகளோ, எதிர்பார்த்த அளவு இல்லை! யாரோ ஒருவர், இருவர் 'போனால் போகிறது' என்று விட்ட ராக்கெட் மட்டும் அவ்வப்போது மேலே எழுந்து 'இன்று தீபாவளிதான்' என்று உறுதிப்படுத்தியது.

உள்ளே நுழைந்ததும், வழக்கமான குசல விசாரிப்புகள்! பத்து நிமிட அவகாசத்தில் ஊர்க் கதைகள்!

"அடடா, அம்மா, இங்கே வாங்களேன், அவ பாருங்க, வீட்டை விட்டே கௌம்பறா போலிருக்கே" என்று ஒரு கண் டீவியிலும், ஒரு கண் என் மேலுமாக இருந்த என் மன்னி அலற, அனைவரது கவனமும், கவலையும், மறுபடியும் தியேட்டரிலிருந்து நேரே டீவிக்குக் குதித்து விட்ட அந்தப் புதுப் படத்தின் பக்கம் திரும் பியது.

"மாமா... வாங்க பட்டாசு விடலாம்" சஞ்சய் என் அண்ணாவை இழுக்க,

"கொஞ்சம் இருடா கண்ணா, இன்னும் கொஞ்ச நேரத்துல நியூஸ் வந்துடும், அப்பப் போலாம்!" என்றான் அண்ணா.

பொழுது போகாமல் அங்கிருந்த தமிழ்ப் பத்திரிகைகளில் பொம்மை பார்த்துக் கொண் டிருந்த சஞ்சயின் கண்கள், தூக்கக் கலக்கத்தில் சொருகின.

இரவு எட்டு மணி நியூஸ், வழக்கமான ஆரம்ப இசையுடன் கம்பீரமாக ஆரம்பிக்க, சட்டென்று எழுந்தான் அண்ணா.

"வாடா கண்ணா, சட்டுன்னு புஸ்வாண



பட்டாசு விடும் நேரங்களில் (தீபாவளியன்று பகலில் கூடத்தான்!) துணிமணிகளை பால்கனி, அல்லது பின்புறம் கொடிகளில் உலர விட வேண்டாம்.

– உஷா

மெல்லாம் விட்டுட்டு, நியூஸ் முடியறதுக் குள்ளே வந்துடலாம்."

கேட்டபடியே சஞ்சய் பக்கம் திரும்பிய அண்ணா, குழந்தை, சோபாவிலேயே தூங்கிப் போயிருப்பதை அப்போதுதான் கவனித்தான்.

"கண்ணா... சஞ்சய்... எழுந்திருடா.. கொஞ் சம் பட்டாசு விட்டுட்டு வந்துடலாம்..."

எவ்வளவு எழுப்பியும், ஆழ்ந்த உறக்கத்தி லிருந்த குழந்தையை எழுப்ப முடியவில்லை. காலையில் சீக்கிரம் எழுந்த களைப்பு பாவம்!

சஞ்சனா மட்டும், தம்பி கூட இல்லாததால், உற்சாகமில்லாமல் போய், பேருக்கு 'ரெண்டு விட்டு விட்டு வந்தாள்.

அண்ணா இன்டர்நேஷனல் டெர்மின லில் நாங்கள் எங்கள் விமானத்துக்காகக் காத்திருந்தோம். வழியனுப்ப வந்திருந்த உற வினர்களிடம் கடைசி நிமிட அரட்டை! அறிவுரை!

எங்கள் விமானப் பயணிகளைச் செக்கிங் குக்குப் போகும்படி மறுபடி மறுபடி அழைப்பு வர, எல்லோரிடமும் பிரியாவிடை பெற்று, செக்கிங் முடிந்து, வெயிட்டிங் ஹாலில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டோம்.

"எப்படியிருந்தது தீபாவளியெல்லாம்? என்ஜாய் பண்ணினீங்களா?" இவர் குழந்தை களிடம் கேட்டார்.

"நல்லா இருந்ததுப்பா... இருந்தாலும்..." இழுத்த என் மகள் என் பக்கம் திரும்பினாள். 'நீ சொன்னபடி இல்லையேம்மா?' என்று வினவியது அவள் பார்வை.

விமானத்துக்கு வந்து சேருமாறு எங்களுக்கு ஒலிப்பெருக்கியில் அழைப்பு வர, ஒரு பெரு மூச்சுடன் எழுந்து கொண்டேன் நான். ○

“சமச்சீரான சத்துணவிற்கு, வீட்டு உணவைத் தவிர, செரிலாக்கும் மிகவும் அவசியமானது என்று நான் கருதுகிறேன்.”





உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

இல்லத்தரசிகளுக்கு ஓர் அரிய வரப்பிரசாதம்

SWETHA walker HEALTH FITNESS MACHINE

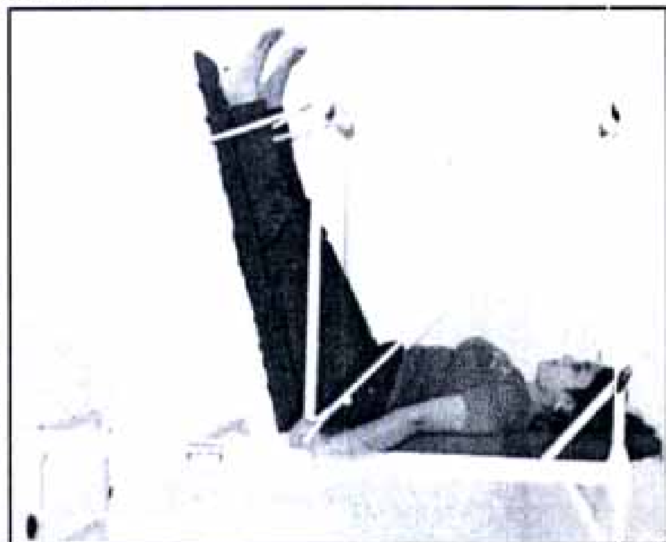


இந்த நவீன கம்ப்யூட்டர் காலத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு சிறிதும் நேரம் கிடைப்பதில்லை. அலுவலகம் செல்லும் சகோதரிகள் தினமும் 8 மணி நேரமும் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்வதால் உடல் தசைகளுக்கு வேலை இல்லாமல் எடை கூடவோ, பருமனாகவோ வாய்ப்புகள் அதிகம். நிறைய பேருக்கு காலையில் walking போக நேரம் கிடைப்பதில்லை. அப்படியே நேரம் கிடைத்தாலும் சென்னை போன்ற பெருநகரங்களில் எந்தவித இடையூறும் இல்லாமல் நடந்து போகக் கூட சாலைகளில் இடமில்லை. எனவே இதை நாங்கள் மனதில் கொண்டு உங்களுடைய வீட்டில், தோட்டத்தில், முக்கியமாக அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளில், மாடியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் ரிலாக்ஸ்டாக எந்த தொந்தரவும் இல்லாமல் ஹாயாக நடப்பதற்கு ஒரு புதிய இயந்திரத்தைச் சாதாரண நடுத்தர மக்கள் வாங்கும் விலையில் உருவாக்கியுள்ளோம். இதில் காலை (அ) மாலை சுமார் 10 நிமிடம் பயிற்சி செய்தால் சுமார் 3 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்த பலன் கிடைக்கும். இதை உபயோகிப்பது மிகவும் சுலபம். பயிற்சி முடிந்தபின் இயந்திரத்தை மடித்து வீட்டின் ஒரு மூலையில், கட்டிலுக்கடியில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த இயந்திரத்தை நாங்கள் தயாரிப்பு விலையான ரூ. 2700க்கு கொடுப்பதோடு ஒரு வருடம் உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

அறிமுகம்

LEG EXERCISE BENCH

சராசரி 40 வயதுள்ள தாய்மார்களுக்கு முதுகு வலி மற்றும் கால் வலி போன்ற தொந்தரவுகள் வருகின்றன. அவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல பயிற்சி இயந்திரமாகும்.





தினமும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் கண்டிப்பாக வலி குறைந்து குணமடையும். இது மருத்துவர்களின் அறிவுரைபடி செய்த பயிர்ச்சி இயந்திரம் இதன் தயாரிப்பு விலைக்கே தற்போது கிடைக்கும். வரிகள் உட்பட **Rs. 4300/-**

மேலும் விபரங்களுக்கு
☎ : 484 7701

CONTACT **ASIAN ENTERPRISES**

Mfrs of: Health Fitness Machines & Office Filling Systems
25 (Old, #16), Perumal Koil South 1st Cross Lane,
Vadapalani, Chennai - 26.

Ph: 484 7701

கல்லு வாங்க வந்தேன்

இப்போதைய தலைமுறைகள் ஜெர்மன் என்ன, ஃபிரெஞ்ச் என்ன ரஷியன் என்ன (நம்மூர் ஹிந்தியும் சேர்த்து) பல பாஷைகளை அலட்சியமாகக் கற்று உலகத்தின் மூலைமுடுக்கெல்லாம் போய் வேலை செய்து அசத்தும் காலமிது.

நான் சொல்வது நடந்து நாற்பதாண்டுகளுக்கு மேல் இருக்கும். 'என் தந்தைக்கு பெஜவாடா (இப்போதைய விஜயவாடா)வுக்கு மாற்றலாகியது. அப்போது ஆந்திரா தனி மாநிலமாகவில்லை. அம்மா, அப்பா, பாட்டி, 5-6 வயது அண்ணா. நான் இரண்டு வயதுக் குழந்தை. யாருக்கும் சுட்டுப் போட்டால் கூட தெலுங்கு தெரியாது. 'எல்லாம்



சமாளிக்கலாம் என்ன கஷ்டம்?' என்று வீறாப்பு பேசியது எவ்வளவு தவறென்று புரிய ஆரம்பித்தது நாலு நாளில்.

"இந்தக் கல்லைக் கட்டி தூக்கிப் போக முடியாது. எல்லாம் அங்கே வாங்கிக்கலாம்" என்று வீட்டு வேலைக்காரிக்கு தாராளமாக தானம் கொடுத்து விட்டனர் கல்லுரலை. அங்கே போன ஒரு வாரத்திற்குள் இட்லி - தோசை டிபன் இல்லாமல் வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போக ஆரம்பித்து விட்டது. அப்போதெல்லாம் இவைதானே தின்சரி டிபன். சப்பாத்தி, பூரி இவற்றின் பேரே கேள்விப்படாத காலம். 'மிக்ஸி' பிறக்கவில்லை இன்னும். அப்போது எங்களுக்குத்

தெரிந்த ஒரு பெண் கல்யாணமாகி அமெரிக்காவுக்குக் கூட கல்லுரலை கப்பலில் எடுத்துப் போனாள்!

"வாடா! மொதல்ல போய் ஒரு கல்லுரல் வாங்கலாம்" என்று என் பாட்டி பிள்ளையை (என் அப்பா) காரோட்டச் சொல்லி கிளம்பினார். கல்லுரலுக்குத் தெலுங்கில் என்ன? யாரைக் கேட்பது? எங்காவது கண்ணில் படாதா என்று ஊர் சுற்றியதுதான் மிச்சம். காரை நிறுத்தி ஒருவனிடம், 'கல்லு' என்று இரண்டு கைகளையும் பாறாங்கல் தூக்குவது போல அபிநயம் பிடிக்க, அவன் 'சட்'டென்று நேரே கையைக் காட்டினான். இப்படி அபிநயம் பிடித்துக் கொண்டே ஊருக்கு வெளியில் சில குடிசைகள் இருக்குமிடம் வந்து விட்டார்கள். இன்னும் 'கல்லு' கடை தென்படவில்லை.

வெளியில் ஒருவனிடம் கடைசியாக கையை அபிநயித்து 'கல்லு' என்று பாட்டி கேட்க, 'இதோ' என்று பதிலுக்கு அவன் காட்ட...



பார்த்தால்...

ஒரு கள்ளுக்கடை!!!

அங்கிருந்து பிடித்த ஓட்டம் (காரில்தான்) வீட்டுக்கு வந்துதான் நின்றார்கள்.

இவர்கள் 'கல்லு' என்பதை (தெலுங்கில் கல்லுக்கு ராயி என்று பெயர்) 'கள்ளு' என்று நினைத்ததுமல்லாமல் இரண்டு கைகளையும் விரித்து 'கள்ளு மொந்தை' மாதிரி காண்பிக்கவே கள்ளுக்கடைக்கு வழிகாட்டினார்கள்!

அங்கு வேலையிலிருந்த சில வருடங்களில் தெலுங்கில் பண்டிதராகும் வரை கற்றுத் தேர்ந்து தியாகராஜரின் அத்தனை (சுமார் 650) கீர்த்தனைகளையும் தமிழில் மொழிபெயர்த்து புத்தகமாக வெளியிட்டு (எல்லா பாடகர்களுக்கும் பைபிள் மாதிரி) உலகம் முழுதும் எந்தத் தென்னிந்தியர் வீட்டிலும் ஒரு பிரதி இருக்குமளவுக்கு புலமை பெற்றார் என் அப்பா.

வீட்டில் எல்லோரும் ஆந்திரக்காரர்கள் வியக்குமளவுக்கு தெலுங்கு பேசும் திறன் பெற்றார்கள். 4 – 5 வயதானதும் நான் 'சுமதி சதகம்' என்ற தெலுங்கில் நூறு ஸ்லோகங்களையும் மூச்சு விடாமல் சொல்லி ஆந்திரக்காரர்களின் மூக்கில் விரல் வைக்குமளவுக்கு தேர்ச்சி பெற்றேன். தெலுங்குப் பள்ளியில் சேர்ந்து ஒரே வருடத்தில் நாலு கிளாஸ் பாஸ் செய்தேன். (அப்போது அது சாத்தியம்). அன்று எழுத படிக்கக் கற்றது இன்று வரை மறக்கவில்லை. அந்த 'கள்ளு'க்கடையும் தான்!

— விஜயா ஸ்ரீதரன்

"வணக்கம் சார்" என்றேன்,

"வணக்கம். வணக்கம். வாங்க என்னது மழையில் நனைந்து... சரம் சொட்டிக் கொண்டு... கொஞ்சம் இருங்க. டேய் பாபு ஓடிப்போய் டவல் எடுத்துட்டு வா... சூடா காபி சாப்பிடறீங்களா?"

மேற்கண்ட உரையாடல் யார் யாருக்கு இடையில் என்று தெரிந்தால் அசந்துவிடுவீர்கள்.

ஆமாம். உபசரிக்கப்படும் நான் பத்திரிகையின் மார்க்கெட்டிங் எக்ஸிக்யூட்டிவ்! உபசரிப்பவர் ஸ்வர்ணாலயா ஜுவல்லரி மானேஜிங் டைரக்டர் திரு. குமாரன் அவர்கள். எனக்கு உறவினர் வீட்டுக்குள் நுழைந்தது போல இருந்தது.

'சங்கீதா' காபியை உறிஞ்சிக் கொண்டே சொன்னேன். "சார் பல இடங்களில் மார்க்கெட்டிங் ஆட்களுக்கு முகம் மலர்ந்த வரவேற்பு கிடைப்பதில்லை சார்." குமாரன் சொன்னார்: "என்னைப் பொறுத்த வரை நீங்கள் எல்லாம் தேடி வந்து கதவைத் தட்டும் வளர்ச்சி வாய்ப்புகள்."

("So far as I am concerned, marketing people are growth opportunities knocking at my gates. Sometimes the visitor's chair becomes more important to business than our own.")

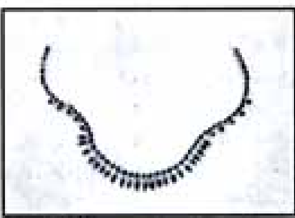
தீபாவளி சிறப்புத் தள்ளுபடி விற்பனை

சுத்தமாக ஊறிப் போன நாற்காலியில் நன்றியில் நெளிந்தேன். "எதைப்பற்றி எழுதப் போகிறீர்கள்!" என்றார். ஐப்பசி, கார்த்திகை, நவராத்திரி, தீபாவளி சீஸன்..." இழுத்தேன்.

"ஆமாம். முக்கியமான உற்சவம். தீபாவளி இருப்பதிலேயே விசேஷமான பண்டிகை..."

"ஆமாம் சார். என்னென்ன செய்திகள் புதுமைகள் தரப் போகிறீர்கள்?"

"ம்ம்... புதுமைகளை சுமந்து வராத மார்க்கெட்டிங்கும். மார்க்கெட்டிங் பண்ணப் படாத புதுமைகளும் சுவாரசியம் தராது. ஆனால் சூழல் மீறிய வெறும் புதுமைகள் வியப்பைத் தராலம்... விற்பனை விளைவுகள் இருக்காது. இதுபோலெல்லாம் யோசித்தோம். பிறகு சில விஷயங்களை மார்க்கெட்டிங்கில் அறிமுகம் செய்கிறோம்." அவர் சொற்களைத் தேடிப் பயன்படுத்தும் நேர்த்தி கூட புதுமைதான். தொடர்ந்தார். 'ஒரே காரட்டில் ஒரு வைர செட்' என்று நாங்கள் அறிவித்தது பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றது. இப்போது ப்ராடக்ட் ஒன்றும் லான்ச் பண்ணுகிறோம். நடுத்தர வர்க்கத்தை சேர்ந்த மக்கள் 'நமக்கும் இதற்கும் ஏணி வைத்தால் கூட எட்டாது' என்று ஒதுங்கும் 2 விஷயங்கள் வைரமும் ரூபி, எமரால்டு, ப்ளு சபையர் நகைகளும்தான். இதில் வைரத்தை அவர்களுக்கு அன்னியோன்னியமாக்கி சாதித்த நாங்கள், இப்போது மற்ற விலையுயர்ந்த கற்கள் பதித்த நகைகளையும் எல்லோரும் வாங்கக் கூடிய விலையில் எல்லோரும் ரசிக்கும் டிஸைன்களில் மினிமம் ரூ. 20,000க்கு ஒரு செட் என்று அறிமுகப் படுத்தி இருக்கிறோம்."



"எல்லோரும் வாங்கக் கூடிய விலையில் எப்படி ஜாதிக்கற்கள் வைத்த நகை செட்கள்?" என்று கேட்டோம்.

"எங்களுக்கு நகைக்கடை பஜாரில் உள்ள ஓவர்ஹெட்ஸ் செலவுகள், பிரமாண்டமான விளம்பரங்கள், பெரிய அலுவலர் படை, பெரும் வாடகை, சம்பளம், கரண்ட் என்று எதுவும் பெரிதாக இல்லை.



குறைந்த லாபம். நிறைந்த சேவை, உயர்ந்த தரம், பரந்த டிஸைன்கள்- இவையே நாங்கள் இன்று வரை ஒரு பிரைவேட் அபார்ட்மெண்ட்டில் இருந்து கொண்டு இவ்வளவு பிரபலமாக வளரக் காரணம்."

"உண்மைதான்." நகை வாங்குபவர்களுக்கு ஸில்வர் பாத்திரம், ஜாக்கெட் பீஸ், மங்களகரமான மஞ்சள், குங்குமம், கயிறு என்று பரிசுப் பொருள்கள் தருகிறோம். தீபாவளி வரை ஸ்பெஷல் டிஸ்கவுண்ட்டும் உண்டு" என்றார்.

"நகை வணிகத்தில் நடக்காத விஷயங்களை நடத்தி காட்டுகிறீர்கள். பெண் வாடிக்கையாளர்கள் ஸ்வர்ணாலயா ஜுவல்லரி மீது காட்டும் அபாரமான பிரியமும் நட்பும் ஏன் என்று இப்போது புரிகிறது."

"அதுமட்டுமல்ல சமீபகாலமாக மிகப் பிரபலமாக பேசப்படுகிற Sangold வளையல்களும் விற்கிறோம்." "எக்ஸிபிஷனில் வந்து உடனே விற்றுத் தீர்ந்ததே அதுவா!"

"ஆமாம் ஜோடி வளையல் ரூ. 1000லிருந்து ரூ. 2000 வரை தங்கம் கலந்து உருக்கி, (வெறும் பூச்சு அல்ல இமிடேஷனும் அல்ல) கருக்காமல் வெளுக்காமல் காரண்டீ உள்ள நகைகள் வசதி குறைவானவர்கள், பிரயாணத்துக்கு மட்டுமே, பேன்ஸிக்காக என்றும் வாங்குகிறார்கள். மற்றும் பாண்டிச்சேரி மீராமாதா பெண்டண்ட் மற்றும் மோதிரம் எங்களது ஒரு ஸ்பெஷல் நகை. அன்னை பக்தர்கள் ஒருவருக்கொருவர் சொல்லி நிறைய விற்பனை ஆகிறது. பெரிய கம்பெனிகளின் கார்ப்பரேட் ப்ரொமோஷன் பரிசுகள், நீண்ட பணி செய்த அலுவலருக்கு தங்கக் காசு பரிசுகள், Souvenirs, மெமண்டோஸ், வெள்ளி பரிசுகள் எல்லாம் இப்போது வழமையான வியாபாரங்களாகியிருக்கிறது."

"மிகவும் மகிழ்ச்சி. வளர வளர உங்கள் மார்க்கெட்டிங் உத்திகளும், சிதறாத சிந்தனைகளும் உங்கள் வணிகத்தில் புது உற்சாகத்தைத் தரும் என்று நம்புகிறோம்.

வேகமும் உத்வேகமும், தொலைநோக்கும் கொண்ட இவர் வணிக உலகினை மீறிய சிந்தனைகள் கொண்ட வராகவும் இருக்கிறார். "பெண் சுதந்திரம் எப்போதோ வந்திருக்கணும்" என்பதிலிருந்து "பின் லேடன் ஒரு Unavoidable historic phenomenon" என்பது வரை பேசும் ரேஞ்ச் மிகவும் சுவாரஸ்யம். வாழ்த்தி விடை பெற்றோம்.

ஸ்வர்ணாலயா ஜுவல்லரி

5, பகல்லா ரோடு, தி. நகர், சென்னை – 17.
போன்: 8231986, 8231987, 8241201,
Cell : 9841035305

நட்பு வட்டம்

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

அன்புச் சகோதரிக்கு,

பெரிய நகரில் படித்து வளர்ந்த நான் ஒரு சின்ன ஊரில் வாழ்க்கைப்பட்டேன். வேலைக்குச் செல்வோம், வாழ்வில் உயர்வோம் என்ற கனவுகளுடன். திருமணமான பின்பு ஒரு பெரிய கூட்டுக் குடும்பம், கூட்டு வியாபாரம். உறவினர்கள் சொந்தங்கள் எல்லாம் அதே இடத்தில் உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசும் கூட்டம். பெண்களை இழிவாகப் பேசும் ஆண்கள். ஏதாவது விதத்தில் உபயோகமாக நேரத்தைச் செலவழித்து ஏதாவதைப் பற்றி கரையேற விரும்புகிறேன்.



திருமணம் செய்யும் போது ஜாதகம், நட்சத்திரம் பார்க்கிறார்களே தவிர பெண்ணின் மனோநிலை, வளர்ந்த சூழ்நிலைகளையெல்லாம் கருத்தில் கொள்கிறார்களா என்றால் இல்லையென்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நீங்கள் நகர நாகரீகத்தில் வளர்ந்து கிராமத்திற்குச் சென்று வாழ்க்கைப்பட்டதால் உங்களால் அந்தச் சூழ்நிலையை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.



எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி மிக முற்போக்கான குடும்பத்தில் வளர்ந்து மிக அழகாக கிராமத்தில் பொருந்திப் போனார். நீங்கள் சொன்ன அத்தனை பிரச்னைகளும் அவருக்கும் உண்டு. மனிதர்களின் வேஷங்கள், துரோகங்கள் எங்கேயும் உண்டு. ஆனால் நாம் இருக்கும் இடத்தில் நல்ல தன்மைகளைப் பார்க்க ஆரம்பித்தோமானால் பிரச்னை இல்லை.

பெண்களின் மிகக் கொடுமையான வாழ்வின் பிரச்னைகளையெல்லாம் நான் பத்திரிகை ஆசிரியர் என்ற முறையில் அறிய நேருகிறது. அவற்றையெல்லாம் பார்க்கும் போது உங்களைப் போன்ற ஒரு பாதுகாப்பான வாழ்க்கையை வாழும் பெண்கள் தங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும் நல்ல விஷயங்களை நினைத்து மகிழலாம். மனச்சோர்வு அடையாமல் இருக்கலாம்.

கிராம வாழ்க்கையில், கூட்டுக் குடும்பத்தில் நன்மைகளும் நிறைய உண்டு. அவற்றைப் பார்க்க ஆரம்பியுங்கள், வாழ்க்கை இனிக்கும்.

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

விசிறி சாமியார் மறைவு மனதை பாதித்தது. ரமண மகரிஷியும் கேன்சர் கண்டு காலமானார். மகான்களுக்குக் கூட கேன்சர் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றா? அவர்களால்

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

நோயை வெல்ல முடியாதா? பிறர் நோய் தீர்க்கும் அவர் களுக்குக் கூடவா இந் நிலைமை?

பிறர் துன்பங்களை அவர்கள் வாங்கிக் கொள்வதாலேயே அவர்களுக்கு அத்துன்பங்கள். அவற்றை அவர்கள் அமைதி யாக ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். தங்களுடைய வலி போக வேண்டும் என்று அவர்கள் நினைப்பதில்லை. ரமண மகரிஷி கொடுமையான வலி யிலும் மயக்க மருந்து வேண்டாமென்று சொல்லி, சிகிச்சை செய்வதைப் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பாராம். மகான்கள் மக்களுக் காகத் தாங்கள் பாவம் சுமக்கிறார்கள்.

பகுத்தறிவுவாதிகள் நீங்கள் வருத்தத் தோடு கேட்பதைக் கிண்டலாகக் கேட்பார்கள். நம் வாழ்க்கையிலேயே இதை உணர முடியும். நமக்கு மிகுந்த அன்பானவர்கள் வலியால் அவ திப்படும்போது நம் மனம் எத்தனை வலிக்கும்? இன்னும் தீவிரமான உணர்வு இருப்பவர் களுக்கு அதே இடத்தில் வலிக்கவே செய்யும்! அதே போலத்தான் மகான்கள். தங்களை நாடி துயர்தீர்க்கச் சொல்லும் அன்பர்கள் மீது அளவிலா கருணையைப் பொழிகிறார்கள்.

அதனால்தான் பொதுவாக மகான்களைப் பார்க்கும் போது அவர்களின் அருளையும், ஆசி யையும் கோரலாம். அதுவே நம் துயரைத் துடைக்கும். என் வலியைத் தீர் என வேண் டாமல் இருக்கலாம். இறைவனிடம் "எனக்கு இது செய்" எனக் கேட்கும் பிரார்த்தனையை விட "என்னைச் சரியாக வழிநடத்திச் செல். நீயே சரணம்" என்னும் பிரார்த்தனைக்கு வலிமை அதிகம்.



அரசாங்கம் தேர்தலில் போட்டியிடு பவருக்கு 25 வயது பூர்த்தியாக வேண்டும் என்று சட்டம் கொண்டு வந்திருக்கிறதே அது போல இந்த வயது வரைதான் தேர்தலில் போட்டியிடலாம் என்று சட்டம் ஏன் கொண்டு வரவில்லை? 70/80 வயது வரை போட்டியிடும் அரசியல்வாதிகளைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

வயது முதிரும்போதுதான் மிகப் பெரும் நிர்வாகச் சிக்கல்களுக்கு அனுபவரீதியாக விடைகாண நிதானம் வரும். அதற்காக எல் லாம் வயதானவர்களாகத்தான் இருக்க வேண் டும் என்று சொல்லவில்லை. இளைய வர்களின் துடிப்பும், வயதான வர்களின் பக்குவமும் சேரும் போதே நல்ல அரசாங்கம் கிடைக்கும்.

இளைய வயதிலேயே மிகப் பெரிய பதவி கிடைப்பது கூட தவறுதான். சில விதிவிலக்குகள் இருக்கலாம். பொதுவாகச் சொல் கிறேன். இப்போதெல்லாம் சிறிய வர்கள் ஏராளமாக சம்பாதிப்பது என்பதெல்லாம் வந்திருக்கிறது. இதனால் பல குடும்பங்களில் பல் வேறு பிரச்னைகள். பணத்தின் அருமை, உறவுகளின் பெருமை இவையெல் லாம் ஒதுக்கப்படுகிறது. இவையெல்லாம் இன்று வளர்ந்து வருவதைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

நாவரசி, சென்னை – 72.

நீண்ட நாட்களாக எம் ஊரில் மாதர் சங்கம் நிறுவ எண்ணம். இம் மன்றம் நிறுவ என்னென்ன தகுதிகள் வேண்டும்? எங்காவது பதிவு செய்ய வேண்டுமா? எத்தனை உறுப் பினர்கள் ஆரம்பத்தில் சேர்க்க வேண்டும்? இதன் செயல்பாடுகள் யாவையென அருள் கூர்ந்து எனக்குத் தெரிவிக்க வேண்டுகிறேன்.

முதலில் மாதர் சங்கம் ஆரம்பிக்க அனுமதியோ, பதிவோ தேவையில்லை. அன்பும், ஒருவருக்கொருவர் அனுசரணையும் தான் தேவை. நான்கு பேர் கூடி உபயோகமாக ஏதாவது செய்தாலே மாதர் சங்கம்தான். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறுப்பினர்களைக் கூட்டிக் கொண்டே போகலாம். சென்னையில் நிறைய மாதர் சங்கங்கள் உள்ளனவே! அவற் றோடு பல விழாக்களில் இணையலாம். ஒரு வருக்கொருவர் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு நிறைய சாதனைகள் செய்யலாம். பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் தமிழக அரசின் சமூக நல வாரியத்திலோ, இந்திய மாதர் சங்கத் திலோ பதிவுசெய்து கொள்ளலாம். பதிவு செய்து கொண்ட பின் மாதர் சங்கங்களுக்கு நிறைய அரசாங்க உதவிகள் கிடைக் கின்றன.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

மங்கையர் மலர் வாசகி.

'ஈவ் டீசிங்'கில் சரிகாஷா பிரிந்து போன சமயம் 2 வருடங்களுக்கு முன்பாக நானும் எனது 20 வயது அருமை மகளை பறி கொடுத்து விட்டேன். ஆரோக்கியமாக குழந்தைகளை வளர்க்கக்கூடிய, ஓரளவு படித்த நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்தான் நாங்கள். 'பெரிகாடைடீஸ்' என்ற நோய் எனது மகளுக்கு வந்திருக்கிறது. வந்த சுவடே தெரியவில்லை. அறுவை சிகிச்சை செய்து 15 மணி நேரம் நன்றாக எழுந்து உட்கார்ந்து இருந்த மகள் எங்களை விட்டுப் பிரிந்து போய் விட்டாள். கடவுளுக்குக் கண் இல்லையா? நானும் வெகு காலமாக விளக்கு ஸ்தோத்திரம் சொல்லி வந்தேன். ஐஸ்வர்ய லக்ஷ்மி பூஜை செய்து வந்தேன். எங்களுக்கு இதுதான் கொடுப்பினை என்றால் நாங்கள் மன்றாடிய கடவுள் மகளை எங்களுக்கு படுக்கையுடனாவது இருக்கும்படி கொடுத்திருக்கக் கூடாதா? எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி அவர்கள் கூறுவது போல் பிரார்த்தனையைத் திரும்பத் திரும்பக் கூறும் போது அதற்கு வலிமையில்லையா? நாம் எவ்வளவு நன்மைகள் செய்தாலும் நடப்பதுதான் நடக்கும் என்றால் கடவுளை மன்றாட வேண்டிய அவசியமில்லையே.

மற்ற இரண்டு பிள்ளைகளையும் வளர்க்க வேண்டுமே என்று எங்கள் கடமைகளைச் செய்ய நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டுள்ளோம். உடம்பில் தெம்பே இல்லை. வீட்டையே திருப்பி வைக்கக்கூடிய அளவு சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும் எனக்கு வேலையே செய்ய முடியவில்லை. கரையான் அரித்த புத்தகம் போல், உள்புறம் எல்லாம் செல்லரித்து, வெளிப் பார்வைக்கு மட்டும் காட்சிப் பொருளாக இருக்கிறோம்.

கடித ஆரம்பத்தில் நான் எழுதியுள்ளதைப் போல் இல்லாமல், எனது கடிதம் தங்களால் கவனிக்கப்பட வேண்டும். என்ன செய்யலாம் என ஆலோசனை கூற வேண்டும்.

உங்களுடைய மிக நீண்ட கடிதம் படித்து மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது. சோகங்களிலேயே புத்திர சோகம் மிகவும் கொடியது என்பார்கள். அதிலிருந்து மீள மிகவும் நாளாகும் என்பது உண்மைதான்.

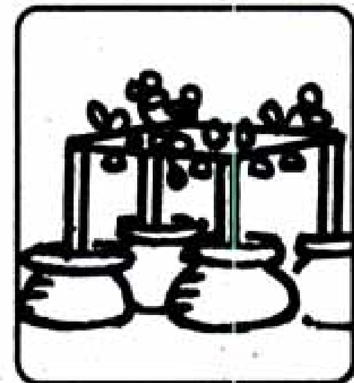
பிரார்த்தனைகளைப் பற்றியெல்லாம் எழுதி இருக்கிறீர்கள். வாழ்க்கையில் வேறு வழியே இல்லை, இப்படித்தான் இருந்தாக வேண்டும் என்ற நிலை வரும் போது அதனை ஓரளவு சுதாரித்துக் கொண்டு ஏற்றுக் கொள்வதுதான் நல்லது. உங்களுடைய மற்ற குழந்தைகளின் மனநிலையை யோசித்துப் பாருங்கள். எப்போது பார்த்தாலும் அழுகை, சோர்வு, உடல் பலவீனம் என்ற சூழ்நிலையிலேயே வளரும் அந்தக் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்? அவர்களுக்காக உங்களை மாற்றிக் கொண்டு நார்மல் நிலைக்கு விரைவில் வாருங்கள்.

பல விஷயங்கள் ஏன் நடக்கின்றன என்பதை நாம் அறிய மாட்டோம். பல வருடங்கள் கழித்த பிறகுதான் உண்மை தெரியும். இறைவனிடம் பிரார்த்தனை என்பது நாம் மனவலிமையுடன் வாழ்வதற்காக வேண்டுவதே. எனக்கு இதைக் கொடு, அதைக் கொடு எனக் கேட்பதற்காக அல்ல.

இவற்றையெல்லாம் இன்று ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையில் இல்லையென்றால் ஒன்று செய்யலாம். வலுக்கட்டாயமாக உங்களை ஏதேனும் ஒரு பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். டி.வி.பார்ப்பது போல சோகமான உணர்வுகளை வளர்க்கும் பொழுது போக்காக இருக்கக் கூடாது. மனதை உயர்விக்கும் சூழ்நிலை வேண்டும். தியானம் தனியாகச் செய்ய முடியாது. கூட்டு பிரார்த்தனை நடக்கும் இடங்களுக்குச் செல்லலாம். விரைவில் உடல், மனம் நலம் பெறுங்கள்.

மொட்டை மாடியில் செடிக்குப் பந்தல் போட என் உறவினர் கடைபிடித்த எளிய வழி உங்களுக்கும் பயன்படலாமே! ஒரே மாதிரி அளவில் 4 கோணி சாக்குப் பைகளில் அரை பாகத்திற்கு மேல் ¾க்குக் கீழ் அளவு மணல் நிரப்பி அதில் மூங்கிலை நடுவில் சொருகி நான்கு பக்கங்களும் வைத்து, குறுக்கில் சட்டம் அல்லது கம்பி போல் இணைக்க கொடி படர நாம் பூ பறிக்கும் அளவு உயரத்தில் சிமெண்ட் தரையில் பந்தல் தரையைக் காயப்படுத்தாமல் ரெடி!

– சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



பவளம் பச்சை ரூபி

Diwali Special





கோமேதகம்

புஷ்பராகம்

10% முதல் **20%**

சிறப்பு தள்ளுபடி

Attractive Gift

with every purchase worth Rs.1000 & above

All major Credit Cards accepted

முத்துபவளக்கொத்துகள், ஜெய்ப்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower Sets, Oxidised Jewellery, Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்



NARAYANA pearls & gems

www.narayanapearls.com

MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T Hotel,
116, Sir Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 825 8714 / 8213457.

PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
78, Pondy Bazaar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17. Ph: 821 6394.

PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Doveton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7.
Ph: 532 8011.

SHOPS OPEN ON SUNDAYS TILL DIWALI

நீலம் முத்து வைடூரியம்

குழந்தையை மிரட்டிப் பயனில்லை

அகிலாஸ்ரீதர், அம்பத்தூர், சென்னை – 53.

கேள்வி : சமீபத்தில் குழந்தைகளுக்கு "டான்சில்ஸ்" வந்து பாடாய்ப்படுத்துகிறது. இதை ஆரம்ப நிலையிலிருந்து குணப்படுத்த முடியுமா? வராமல் (அ) அதிகம் கஷ்டப் படாமல் இருக்க தற்காப்பு முறைகள் ஏதும் உண்டா?

டாக்டர் : ஹோமியோபதி மருந்துகள் மூலம் டான்சில் தொந்தரவுகளை முற்றிலும் குணமாக்க முடியும். அறுவை சிகிச்சையும் தேவைப்படாது. டான்சில்ஸ் என்றதும் ஏதோ ஒரு கட்டி தொண்டையில் வளரப்போகிறது என்று மற்ற இடங்களில் வளரும் கட்டிகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துப் பயந்து விடாதீர்கள்.

டான்சில்கள் அனைவருக்கும் இருக்கும். இருக்கவும் வேண்டும். இவை நோய்க் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடும் பாதுகாவலராக தொண்டையின் இருமருங்கிலும் இருக்கும். டான்சில்களில் வெள்ளை அணுக்கள் ஏராளமாக இருக்கும். இவைகள் தான் நோய்க் கிருமி களோடு போராடு கின்றன. டான்சில்கள் சுரக்கும் நிணநீரில் நோய்க் கிருமிகளின் விஷத்தன்மையை முறிக்கும் "எதிர்ப்பு சக்தி" உற்பத்தி செய் யப்படுகிறது.

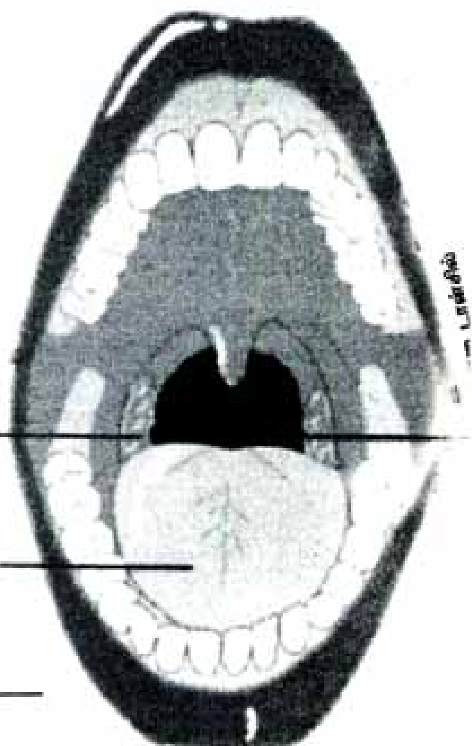
உங்கள் குழந்தையை வாயை திறக்கச் சொல்லுங்கள். "ஹா!" என்று சொல்லச் சொல் லுங்கள். டார்ச் அடித்துப் பாருங்கள். தொண் டையில் இருமருங்கிலும் பிறைநிலாவைப் போலத் தெரிகிறதே! அவைதான் டான்சில்கள்! எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாத சமயத்தில் சிறி தாக, இளஞ்சிகப்பு நிறத்தில் இருக்கும். ஆனால் குழந்தைக்குத் தொண்டைவலி இருக்கும் போது பாருங்கள் சிவந்து போய் வீங்கி இரத்தம் கசிவது போல இருக்கும். சீழ்கட்டிகள் மஞ்சள் நிறத்தில் திட்டுதிட்டாகத் தெரியும்.

இந்த டான்சில்கள் புண்ணாகி "டான்சிலை டிஸ்" தோன்ற அடிப்படைக் காரணம் சளித்தொந்தரவு ஆகும். ஒவ்வாமை அல்லது நோய்க் கிருமிகளால் சளித் தொல்லை தோன்றலாம். இந்த இரண்டும் தோன்றக் காரணம் உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைவதுதான்.

பொதுவாக சளி சில குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பிடித்துக் கொள்ளும். "ஆச்!, ஆச்!" என்று தும்மலை காலை நேரங்களில் போடுவது, மூக்கில் சதை வளர்ந்து மூக்கடைத்துக் கொள்வது, பெரும்பாலும் ஒவ்வாமை வகையைச் சார்ந்ததாக இருக்கும்.



குரல் கம்மல், தொண்டை வலி என்று ஆரம்பித்து சளி, காய்ச்சல், தலைவலி என்று தொடங்குவது நோய்க்கிருமி தாக்குவதால் இருக்கும். இரண்டு வகைகளும் மாறி மாறி தாக்குவதும் உண்டு. ஒன்றுடன் இணைந்து கொள்வதும் இருக்கும். இப்படி



பதில்கள் : டாக்டர். ஞானசம்பந்தம்

சளித் தொந்தரவு ஆரம்பித்தவுடன் டான்சில்கள், கிருமிகளையும் ஒவ்வாமைப் பொருள்களையும் எதிர்த்துப் போராடும் போது அவைகளில் புண் உண்டாகும். எனவே குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் முழுங்க முடியாமலும், பேச முடியாமலும், சிரமப்படுவார்கள். கிருமிகளின் தாக்குதல் அதிகமானால் காய்ச்சல் வந்து விடும். சோர்ந்து போய் விடுவார்கள்.

"டான்சிலைடிஸ்" அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் குணப்படுத்த வேண்டும் என்றால் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை உருவாக்க வேண்டும். அப்போதுதான் முழுமையாக குணம் பெற முடியும். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் ஆங்கில மருத்துவத்தில் உள்ளது போல "ஆண்டி பயோடிக்ஸ்" கிடையாது. டான்சில்களின் குறிகளுடன் குழந்தையின் மனோபாவங்கள், உடல் நிலையையும் பரிசோதித்து மருந்துகள் அளிக்கப்படும்.

குண்டாக, அமைதியாக, தலையில் வியர்ப்புடன் இருக்கிறதா? "கல்கேரியாகார்ப்."

ஒல்லியாக வெட்கத்துடன் இருக்கிறதா? "பரைட்டாகார்ப்"

பிடிவாதம், கோபம் அமைதியில்லாமல் இருக்கிறதா? "காமோமில்லா" என்று எங்களது பிரிஸ்கிரிப்ஷன் மாறுபடும். இப்படி பல குறிகளை அடிப்படையாக வைத்து மருந்துகள் தெரிவு செய்யப்படும். சரியான மருந்து, நோய் எதிர்ப்புத்திறன் குழந்தைக்குக் கூட்டி விடும். அடிக்கடி சளி பிடிக்காது, காய்ச்சல் வராது. டான்சில்களும் ஆரோக்கியமாக தொந்தரவு இல்லாமல் இருக்கும்.

தற்காப்பு முறைகளைப் பொறுத்தவரையில் டான்சிலைட்டிஸ் இருக்கும் போது சுடுநீரை ஆறவைத்து, சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொப்பளிப்பது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். பற்கள் சொத்தை இருந்தால் உடனடியாக பல் மருத்துவரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுங்கள். அதிலிருக்கும் கிருமிகள் கூட டான்சில்களை அடிக்கடி வீங்க வைக்கும்.

தண்ணீரைக் காய்ச்சி, ஆறவைத்து ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி மூடி வைத்து அதை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இது வெளியூர் செல்லும் போது மிகவும் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒன்று. குளிர்ச்சியான பொருட்களை முடிந்த வரையில் தவிர்ப்பது நல்லது. வாழைப்பழம், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, பைன் ஆப்பிள், திராட்சை போன்றவைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஆப்பிள் சாப்பிடலாம். பழங்களை சுடுநீரில் கழுவினால் கிருமிகள் அழிந்து விடும். ஒவ்வாமை உங்கள் குழந்தைக்கு இருந்தால் எந்த உணவுப் பொருள் ஒவ்வாமையை உண்டாக்குகிறது என்று தெரிந்து கொள்ள ஒவ்வொன்றாக கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். தும்மல், சளி ஏற்பட்டால் ஒவ்வொன்றாக விலக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அலர்ஜி ஒருவருக்கு ஒருவர் மாறுபடும். தயிர், ஐஸ்கிரீம் போன்றவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். சாக்லெட், இனிப்பு வகைகள், செயற்கை பானங்களையும் தவிர்த்து விடுங்கள். இவை சளியை அதிகப்படுத்தும். ஒவ்வாமையும் உருவாக்கலாம். இந்த தற்காப்பு முறைகள் தற்காலிகமாகத்தான் சொல்கிறேன். குணமான பின் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள் ஒன்றும் செய்யாது!



கல்யாணங்களில் மாலைகளில் இருக்கும் ஜிகினா காகிதங்களை எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி சேகரியுங்கள். திருமணங்களில் திருமண ஜோடிகளுக்கு மலர் தூவும் போது இந்தக் காகிதத் துண்டுகளையும் கலந்து தூவினால் மிக அழகாக இருக்கும், நேரிலும் வீடியோவிலும்.

– சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

எஸ். வீணா, சிதம்பரம் – 1.

கேள்வி : டாக்டர்! என்னுடைய ஆண் குழந்தைக்கு இரண்டு வயது ஆகிறது. அவனுக்கு 5 மாதம் முதல் பால் மற்றும் சர்க்கரை உள்ள எந்த உணவுப் பொருள்கள் சாப்பிட்டாலும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. டிசன்டரி வந்து விடும். (5 மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்தேன்) இதுபற்றி டாக்டரிடம் விசாரணை செய்ததில், இது ஒரு வியாதியே அல்ல, இவனுக்குப் பாலில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் சர்க்கரை உள்ள உணவுப் பொருட்களை செரிப்பதற்குரிய என்சைம் சுரப்பதில்லை என்றார். அதனால் எந்த உணவும் சாப்பிட முடியாமல் கஷ்டப்படுகிறான். எங்களுக்கும் இந்தச் சிறு வயதில் அவன் கஷ்டப்படுவதைப் பார்க்க மிகவும் கஷ்டமாக உள்ளது. இது குணமாகுமா? சரி செய்ய ஏதேனும் வழி இருந்தால் கூறவும்.

டாக்டர்: உங்கள் குழந்தைக்கு ஜீரண நீர்கள் சரியாக சுரக்கவில்லை என்பது சரியான காரணம்தான். இதன் இயக்கத்தைச் சரிப்படுத்த ஹோமியோபதி மருத்துவ முறைப்படி "கான்ஸ்டியூஷன்" அடிப்படையில் மருந்துகள் அளித்தால் சரியாகிவிடும். உமிழ்நீர், இரைப்பை

நீர் மற்றும் பித்தநீர் நன்றாக சுரக்க ஆரம்பிக்கும். வயிற்றுப்போக்கு எப்படி இருக்கிறது? என்பதை கவனித்துப் பாருங்கள். மலத்துடன் சளி கலந்து போனால் வயிற்றில் பூச்சிகள் இருக்கலாம். சாப்பிட்ட உணவு முழுமையாக மலத்தில் போனால் செரிமான கோளாறுதான். கருப்பாக இருந்தால் குடல் புண்ணிலிருந்து இரத்தக்கசிவு இருக்கலாம்.

குழந்தைக்கு வாய்ப்புண் அடிக்கடி வருகிறதா என்று கவனித்துப் பாருங்கள்! இருந்தால் குடலில் புண் இருக்கும். ஒரு சில குழந்தைகள் படபடப்புடன் துறுதுறுவென்று இருந்தால் Anxiety Neurosis இருக்கும். அதுவே வயிற்றுப்போக்கு, IBS (Irritable Bowel Syndrome) ஏற்பட காரணமாகி விடும். சாப்பிட்டவுடன் மோஷன் போவார்கள். அடிக்கடி வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால் குழந்தைகள் ஒல்லியாகி விடுவார்கள். மலம் தண்ணீரைப் போலவே மிகவும் இளகிப் போனால் வயிற்றுப் போக்கு (Diarrohoea). மலத்துடன் இரத்தம் கலந்து போனால் இரத்தக்கடுப்பு (Dysentry) இரண்டையும் குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள்.

சிகிச்சை அளிக்கும் போது இவை அனைத்தையும் கவனத்தில் வைத்து, சிகிச்சை அளித்தால் குணமாகி விடும். ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் குறிகளுக்கு ஏற்பட மருந்து மாறுபடும்.

ரமா, சென்னை – 33.

கேள்வி : என் மகளுக்கு 2½ வயதாகிறது. அவளுக்குத் தூங்கும் போது நிப்பிள் போடும் பழக்கம் உள்ளது. இதற்கு ஆலோசனை கூறவும். பயமுறுத்துவது, வேப்பெண்ணெய் தடவுவது போன்றவை பலன் அளிக்கவில்லை.

டாக்டர் : வாயில் நிப்பிள் போடுவது, கை சூப்புவது, தூங்கும் போது தாயின் முடியை, சேலையை வருடுவது போன்றவைகள் ஒரு சுவையாக குழந்தைகளுக்குத் தோன்றுகிறது. சில பெரியவர்களையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன். "டாய்லெட்" போகும் போது செய்தித்தாள் கையில் வேண்டும் என்பார்கள். இந்த அனிச்சை செயல்கள் பழக்கமாக மாறிவிடுவதும், சிகரெட், மது குடிப்பதற்கு "அடிக்ஷன்" ஆக மாறிவிடுவதும் ஒன்றுதான். இந்தச் செயல்கள் மூளையில் பதிவு ஆகி விடுகின்றன. இவை விலக வேண்டுமானால் மூளைப்பதிவை நீக்க வேண்டும். அடித்து மிரட்டிப் பயன் இல்லை.

வெறுப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும். முதலில் முகம் அழகு இழந்து விடும் என்று சொல்லிப் பாருங்கள். சிறு குழந்தைகளுக்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவமாகத் தோன்றாது. சிறுவர்கள் கேட்பார்கள். பல் முன்னால் வந்து விடும். விகாரமாகி விடும் என்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உவமைகளைக் காட்டுங்கள், ஓரளவு புரிந்து பழக்கத்தை விட முயற்சிக்கும்.

ஒரு குழந்தை கை சூப்புகிறது என்று அழைத்து வந்தார்கள். நீங்கள் குறிப்பிட்டது போல உருட்டல், மிரட்டல் ஒன்றும் பயனளிக்கவில்லை என்று பையனின் அம்மா கூறினார். மலம், கழிவுப் பொருள்களைப் பார்த்தால் மிகவும் அருவெறுப்பு அடைவான் என்றும் கூறினார். நான் கொடுத்த யோசனைப் படி விரலில் வைத்து விட்டார்கள். பையன் தெரியாமல் வாயில் வைத்து விட்டான். "ஐயோ! மோஷனை வாயில் வைத்து விட்டாயே!" என்று தாய் கூறினார். அவ்வளவுதான் பையன் வாந்தியே எடுத்து விட்டான். அம்மாவை அடிக்க வந்து விட்டான். இந்த அருவெருப்பு மூளையில் உள்ள பதிவை நீக்கிவிட்டது. ஆனால் உண்மையில் தாய் பையனின் விரலில் வைத்தது "மலம்" அல்ல. "மசாலா"!

இதுபோன்று ஏதாவது ஒரு யுக்தியை கையாளுங்கள். அருவெறுப்பை உண்டாக்குங்கள். சிறிது சிறிதாக மாறி விடுவார்கள்.

இல்லையென்றால் நீங்கள் மனம் கலங்காமல் தைரியசாலியாக இருந்தால் ஒரு முயற்சி செய்யலாம். நிப்பிளை தூர எறிந்து விடுங்கள். தூங்காமல் இருந்தாலும், அடம்பிடித்தாலும் மனதை கல்லாக்கிக் கொண்டு சும்மா இருங்கள். ஐந்தாறு நாட்களில் மூளைப்பதிவு இருக்காது. பழக்கமும் மறைந்து விடும். மனம் இளகி ஒருநாள் கூட நிப்பிளையோ மற்ற முயற்சிக்கோ இடம்கொடுக்காதீர்கள். தொல்லையே இருக்காது! மாத்திரைகளின் தயவு தேவையில்லை.

(டாக்டர் ஆர். ஞானசம்பந்தம் ஏ.கே.பி. ஹோமியோபதி ஆராய்ச்சி மையத்தின் இயக்குநர் மற்றும் பட்டதாரி சங்கத்தின் பொதுச் செயலாளர். மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு அடுத்த இதழிலும் பதில் அளிக்கிறார். உங்கள் சந்தேகங்களை மங்கையர் மலர் அல்லது gnanas@vsnl.com. தொடர்பு கொண்டு கேட்கலாம்.)



எந்த வகைக் கீரையையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாயோடு சேர்த்து உப்புப் போட்டு வதக்கினால், நல்ல சுவையாக உதிர் உதிராக பொரியல் நன்றாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

ஊர் விட்டு வந்தாலும்...



இன்று கிராமம் விட்டு நகரத்திற்கு வந்து செட்டில் ஆகி விடுவது (ஏன், வெளிநாட்டிற்கே போய் செட்டில் ஆவதும் கூடத்தான்) சகஜமாகி விட்டது. கொஞ்ச வருடங்கள் கழித்து, இனி யார் கிராமத்திற்குப் போவார்கள் என ஒருநாள் போய் கிராமச் சொத்தை விற்று நகர ஃப்ளாட் ஆக்கி விடுகிறார்கள். ஆனால் அந்தக் கிராமச் சொத்தை அதே ஊர் கோவிலுக்காகச் செலவழித்து இருக்கிறார்கள் பெருமைமிகு சகோதரர்கள்.

தஞ்சைக்கு அருகேயுள்ள கருவேலி கிராமத்திலிருந்து சென்னையிலும், டெல்லியிலும் புகழ்பெற்ற கிருஷ்ணமூர்த்தி, வைத்திய நாதன் சகோதரர்கள்தான் அவர்கள்.

பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கட்டப்பட்டு, சோழ மன்னர்கள் காலத்தில் புனருத்தாரணம் செய்யப்பட்ட கோவில். பாடல் பெற்ற பெருமை மிகுந்த தலம். கருவேலி சகோதரர்களான வைத்தியநாதனும், கிருஷ்ணமூர்த்தியும் பல வருடங்களுக்குப் பின, சொத்துக்களை விற்பதற்காகச் சென்ற போது, கோவிலின் சிதிலமடைந்த நிலையில் இருந்த கோவிலைக் கண்டு, அதிர்ச்சியடைந்தனர். கோவிலின் பரிதாபகரமான நிலைதான், அவர்களை சொத்துக்களை விற்றுக் கிடைத்த பணத்தை கோவிலுக்குத் திருப்பணி செய்யவே செலவிடலாம் என்று எண்ணத் தூண்டியது. மடமடவென்று செயலில் இறங்கினார்கள். அவர்கள் போட்ட பணம் போதவில்லை. பலரிடமும் விஷயத்தைச் சொல்லி, நன் கொடை திரட்டினார்கள். வெற்றிகரமாக திருப்பணி முடிந்து, கோவிலின் கும்பாபிஷேகமும் நடந்தேறியது.

பெருமைமிகு கருவேலி தலம் பற்றி, பல்வேறு பத்திரிகைகளிலும் கட்டுரைகள் அவ்வப்போது வெளியாகியுள்ளன. கருவேலி கோவிலின் சிறப்பை எடுத்துக்கூறும் அக் கட்டுரைகளை எல்லாம் தொகுத்து, ஒரு தனிப் புத்தகமாய்ப் போட்டால், பலரும் படித்துப் பயன் பெறுவார்களே என்று சில அன்பர்கள் கூற, அதையும் செய்து காட்டி விட்டார் வைத்யநாதன்.

கருவேலி கோவில் பற்றிய கட்டுரைகளையெல்லாம் ஆனந்தி ராமசந்திரன் தொகுத்துத் தர, அழகாக அச்சிட்டு, புத்தகமாக வெளியிடப்பட்ட நிகழ்ச்சி, அண்மையில் ஆழ்வார்ப்பேட்டை, ஆஸ்தீக சமாஜத்தில் நடைபெற்றது.

நிகழ்ச்சியில் தலைமைதாங்கி, புத்தகத்தை வெளியிட்டு உரையாற்றினார் ஓய்வுபெற்ற நீதிபதி எம்.பக்தவச்சலம். "இந்த நிகழ்ச்சியில் என்னைக் கலந்து கொள்ள வைத்து, நான் எனது சொந்த கிராமத்தில் உள்ள கோவிலுக்குச் செய்ய வேண்டிய திருப்பணி, நிலுவையில் இருப்பதாக இறைவன் எனக்கு நினைவூட்டியிருக்கிறார்" என்று குறிப்பிட்டார் நீதிபதி. இந்தப் புத்தக வெளியீட்டு விழாவில் கலந்து கொண்டு பேசிய ராமசர்மா, கருவேலி திருப்பணி முழுவதற்கும் பக்கபலமாக இருந்தவர். யாகங்களை முறைப்படி நடத்தி வைக்க உழைத்தவர்.

நிகழ்ச்சியின் இன்னொரு முக்கிய அம்சம் ஸ்ரீ சுந்தர் குமாரின் இறைசொற்பொழிவு. கருவேலி நாதரான பரமேஸ்வரன் பற்றி மடைதிறந்த வெள்ளமாய் சொற்பொழிவாற்றினார். ஆன்மீக அன்பர்கள் பக்தி வெள்ளத்தில் மூழ்கித் திளைத்தனர்.

புத்தக வெளியீட்டு நிகழ்ச்சி என்றால், வெளியிடப்பட்ட புத்தகம், சலுகை விலையில் விற்பனை செய்யப்படுவதுதானே வழக்கம்! ஆனால் 'நலம் தரும் கருவேலி' புத்தகத்தை விற்பனைக்கு வைக்காமல், வந்திருந்த அனைவருக்கும் ஒரு துணிப் பையில் போட்டு இலவசமாகவே வழங்கினார்கள். கூடவே ஒரு லட்டு + கருவேலி கோவில் பிரசாதம். பக்கத்தில், கருவேலி கோவிலுக்கு நன்கொடை தர விரும்புகிறவர்களின் சௌகரியத்துக்காக ஒரு உண்டியல்!

— எஸ். சந்திரமௌலி

படம் : யோகா



காதிகிராஃப்ட் தேன்



உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சக்தி வாய்ந்த உணவு.
தேனில் தாதுப்பொருட்கள், வைட்டமின்கள்
ஆகிய உயர்சத்துகள் மிகுந்துள்ளன.
தேனில் பல்வேறு மருத்துவ நலன்கள்
அடங்கியுள்ளன.

எனவே " காதிகிராஃப்ட் " தேன் தினமும் பருகுங்கள்.



"கோபுரம் டிடர்ஜண்ட் பவுடர்"
மற்றும்
சலவை சோப்பு

கைக்கு இதமானது!
துணிகளுக்கு பாதுகாப்பானது!







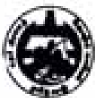
சுத்தமான வேப்ப எண்ணையினைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது

"குறிஞ்சி"
சந்தனம் மற்றும் வேம்பு நறுமண சோப்பு

"கோபுரம்"
சந்தன சோப்பு



இந்த சோப்பு வகைகள் யாவும் சுத்தமான வேம்பு/சந்தன எண்ணைய் மற்றும் சிறந்த வாசனைத் திரவியங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டு மிகக் குறைந்த விலையில் தமிழகமெங்கும் உள்ள அனைத்து "காதிகிராஃப்ட்" அங்காடிகளில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது.



தமிழ்நாடு கதர் கிராமத் தொழில் வாரியம்

குறளகம், சென்னை - 600 108.
தொலைபேசி: 5341565, 5340761
Internet at : www.khadikraft.com



புக் ஷெல்ஃப்

சபரிமலை வரலாறும் சுவையான அனுபவங்களும்

கட்டுரை ஆசிரியர் தனது 28 வருட சபரி மலை பயண அனுபவங்களை சுவைபட எழுதியுள்ளார். மேலும் ஸ்ரீ ஐயப்ப சுவாமியைப் பற்றிய வரலாறும் இடம் பெற்றிருக்கின்றது. ஆசிரியர் இ. சிவதாணு.

பக்.176 விலை ரூ. 35.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

பக். 96 விலை ரூ. 25.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பொடி வகைகள், புதுவிதமான சட்னி வகைகள்

ஏராளமான பொடி, சட்னி வகைகள் தயாரிப்பு முறைகள். தமிழ், ஆங்கிலம் என்று இரு மொழிகளிலும் தரப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் சாந்தா ராமானுஜம்.

பக். 31 விலை ரூ. 15.00

இறைவழிபாடுகள் 21

குத்துவிளக்குப் பூஜை, நவராத்திரி, துர்கா பூஜை என்று 21 வழிபாட்டுக்குரிய ஸ்லோகங்கள், பாடல்கள் தமிழில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பு : கவிஞர் ஈ. கணேசன், கையடக்கப் பதிப்பு.

பக். 48, விலை ரூ. 5.00

(சிவ இல்லம், 2, நமசிவாய நகர், எதுமலை, மெயின் ரோடு, மண்ணச்சநல்லூர் - 621 105)

நவீன நியூமராலஜி

என் கணிதப்படி ஒருவருடைய குணங்கள், முக்காலப் பலன்கள் எப்படி அமைந்திருக்கும் என்பது தெள்ளத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் நந்திதேவன்.

பக். 176, விலை ரூ. 45.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 8859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

ஆன்மீகச் சிந்தனைகள்

"தேவதைகளை மகிழ்விக்கும் மந்திரத்தின் பெயர் சுவாஹா"

இப்படி ஒரு வரிச் செய்திகள் மூலம் பல ஆன்மீக விஷயங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளன இந்நூலில். ஆசிரியர் புதுவை நித்திலன்.

பக் - 160, விலை ரூ. 30.00

(சுவாமி மலை பதிப்பகம், 3, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, சென்னை - 600 017)

ஐக்கூ பூக்கள்

வீட்டிற்குள் ஒரே சத்தம்
வீட்டின் பெயர்
'சாந்தி நிலையம்'

இப்படி புத்தகம் முழுவதும் கிண்டலும், நகைச்சுவையும் கலந்த கவிதை வரிகளின் மூலம் வாழ்வின் நிதர்சனங்களை எடுத்துக் காட்டுகிறார் கவிஞர் க. இராமசந்திரன்.

பக். 80, விலை ரூ. 30.00

(ஊடகம், ஜே-5, எம்.ஜி.சி. பிளாட்ஸ், பட்டினப்பாக்கம், சென்னை - 600 028)

ஸ்ரீ அரவிந்த அன்னையின் மந்திர மலர்கள்

மலர் அர்ச்சனை பற்றிய விரிவான தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். அன்னை போற்றிக் கூறிய மலர்களின் பண்புகள் அவற்றின் பலன்கள் என்று நிறைய இடம்பெற்று உள்ளன. அரிய முயற்சி. ஆசிரியர் சி.எஸ். தேவ்நாத்.



12 ராசிகளும் குணங்களும்

ஜோதிடத்தின் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் அந்த ராசியில் பிறந்தவர்களுக்கும் உரிய குணநலன்கள் விரிவாகத் தரப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர் டாக்டர் கே. என். சரஸ்வதி.

பக். 118, விலை ரூ. 32.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அக்குபங்ச்சர் விளக்கமும் சிகிச்சை முறையும்

அக்குபங்ச்சர் சிகிச்சை பற்றிய முழு தகவல்கள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன. அக்கு பங்க்சர் புள்ளிகளை விளக்கும் படங்கள், நோய்களுக்கான காரணங்கள், சிகிச்சை முறை போன்ற விவரங்கள் இந்நூலில் தெளிவாகவும் எளிதில் புரியும் வகை யிலும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் ஏ.கே. சேஷய்யா.

பக். 240 விலை ரூ. 45.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

கனவுகள் காத்திருக்கின்றன...

சமூகச் சிந்தனை நிறைந்த நாவல். இன் றைய அரசியல் சூழ்நிலையில் சமூக நீதிக் காகப் போராடும் மூன்று இளைய தலை முறையினரின் வாழ்க்கைப் போராட்டம் அழகாக சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் சி.ஜே. ஷாஜஹான்.

பக். 192, விலை ரூ. 35.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சித்தர்கள் சொன்ன பெண்கள் வைத்தியம்

பெண்கள் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து வகை நோய்களுக்குமான தீர்வு கொடுக் கப்பட்டுள்ளது. எளிய வீட்டு வைத்தியம் செய்து நோய் குணமாக வழிகாட்டுகிறது இந்நூல். ஆசிரியர் எடையூர் சிவமதி.

பக், 128, விலை ரூ. 27.00

(இலக்கியக் குடும்பம், 52, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கலசப்பூ

சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஒவ்வொரு கதை யிலும் வாழ்வின் யதார்த்தத்தைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறார் ஆசிரியர் எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்.

பக். 168, விலை ரூ. 35.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீன தயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

SRI RAGHAVENDRA THE SAINT OF MANTRALAYA

பகவான் ஸ்ரீ ராகவேந்திர சுவாமிகளின் வரலாறும், அவர்தம் வாழ்வில் நடந்த அற்புதங்களும் ஆங்கில மொழியில் எழு தப்பட்டுள்ளது. தமிழில் அம்மன் சத்திய நாதன் எழுதிய புத்தகத்தின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்பு - கே. லக்ஷ்மண். அனை வரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் உள்ளது.

பக். 488, விலை ரூ. 150.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கை அம்மன் கோவில் தெரு, ராயப் பேட்டை, சென்னை - 600 014)

காற்றாய் புயலாய்...

வளர்ந்து வரும் பெண் எழுத்தாளர் களின் சிறுகதைத் தொகுப்பு. பெண்களின் யதார்த்த வாழ்க்கையைச் சித்தரிப்பதாக வும், பெண்ணியச் சிந்தனைகள் நிரம்பிய படைப்புகளாகவும் அனைத்துச் சிறுகதை களும் மனதைத் தொடுகின்றன. தொகுப்பு - ஞானி.

பக். 144 விலை ரூ. 30.00

(நிகழ், 123, காளீசுவரர் நகர், கோய முத்தூர் - 641 009).

இ - காமர்ஸ்

இன்டர்நெட் மூலம் நடைபெறும் வர்த்தகத்தைப் பற்றிய விரிவான தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகம். எல்லாருக்கும் எளிதில் புரியும்படி விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் காம்கேர். கே. புவனேஸ்வரி.

பக். 200, விலை ரூ. 45.00

(அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நல்லருள் புரியும் நவக்கிரகங்கள்

ஒவ்வொரு கிரகமும் தோன்றிய வரலா றும், புராணக் கதைகளும் படிக்க சுவாரஸ்யமாக உள்ளது. பல அரிய தகவல் களைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆசிரியர் உருத்திரன்.

பக். 120, விலை ரூ. 30.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட்நாரா யண சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

போய் சேர்ற இடம் நல்லா இருக்கணும்



“எல்லா நீரும் உற்பத்தி ஆகிற இடம் என்னமோ மலைதான். பளிங்கா "சலசல"ன்னு நதியில ஓடறச்சே, புனிதம்னு சொல்லிக் கொண்டாடறோம். ஆனா, அதே தண்ணீர் அசுத்தப்பட்டுப் போறச்சே சாக்கடைன்னு சொல்லி ஒதுக்கிடறோம். மொத்தத்துல எல்லாமே போய்ச் சேர்ற இடத்துலதான் இருக்கு" - டீ.வி.யில் ஒரு பெரியவர் உபன்யாசத்துக்கு நடுவே சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

"இருக்கற தண்ணீர்ப் பிரச்னையில தண்ணீர் கிடைக்க வழி



சொன்னா நல்லாயிருக்கும். இப்ப இது ரொம்ப தேவை தான்" - சலித்துக் கொண்ட ரமா, மணி ஒன்பது ஆகிவிட்டதை அறிந்து பரபரப்பானாள். ஹாலில் யாருமில்லாததால் டி.வி.யை அணைத்தவள்; சுப்ரமணியைப் பார்த்து, "இன்னுமா உன் ஆட்டோ வரலை? பாட்டி, தாத்தா எங்கேடா, அப்பா கிளம்பிட்டாரா இல்லையா, என்னை ட்ராப் பண்றேன்னாரே?" என்று டென்ஷன் ஆனாள்.

"பாட்டி, தாத்தா பக்கத்து அறைல பாமாத்தையோட பேசின்டிருக்காங்கம்மா, எனக்கு ஆட்டோ வந்துடுத்து. நான் வரேன்" என்றபடி விரைந்தான், சுப்ரமணி.

பக்கத்து அறையில் -

"மாப்பிள்ளை நாளைக்கு இந் நேரம் வந்து விடுவாராம்மா?" - தலைதீபாவளிக்கு வரும் மாப்பிள்ளை பற்றிக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார் மாமனார்.

"ம். ப்ளைட் பதினொன்றுக்கு வரும். பன்னென்டுக்கு இங்க இருப்பார்" பாமா சொன்னாள், தொடர்ந்து.

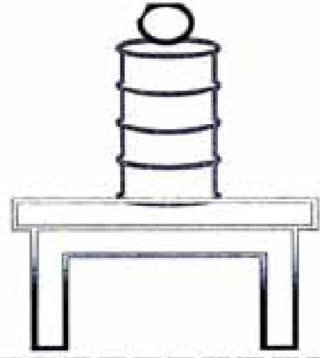
"மாப்பிள்ளைக்கு ஸ்வீட் என்னடி பிடிக்கும்? காலம்பற டிபனா, இல்ல சாப்பாடு சாப்பிடுவாரா? கையில மாவு இருக்கு" - மாமியாரின் கவலைகளும்,

"பேன்ட், ஷர்ட் அவருக்குப் பிடிச்சா

பத்மாவதி முத்துக்குமார்

உபயோகமின்றி பரணில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த மூன்று அடுக்கு கேரியரில் கருவேப்பிலைப் பொடி, இட்லி மிளகாய்ப் பொடி, பருப்புப் பொடி போட்டு டைனிங் டேபிளில் வைத்து விட்டேன். பரிமாறிக் கொள்ள வசதியாக இருக்கிறது. இடத்தையும் அடைப்பதில்லை.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



மாதிரி வாங்கணும். மோதிர டிசைன் நல்லா அமைஞ்சுருக்குல்ல. ஜானு, ஸ்வீட், காரம், பருப்புத் தேங்காய் எல்லாம் இன்னிக்கு சாயங்காலமே வந்திடும்னு சொன்னான்ல குமார்?" – மாமனாரின் கேள்விகளும், கேட்டுக் கொண்டிருந்தது. "இவர்களுக்கு வயது அறுபதுக்கு மேல் ஆகப் போகிறது. இந்த வயசுல, மாப்பிள்ளை மனசு கோணக் கூடாதுன்னு எவ்வளவு டென்ஷன் பட வேண்டியிருக்கு" என்று நினைத்துக் கொண்டாள் ரமா.

மாப்பிள்ளை தினேஷுக்கு பொறுப்பான பெரிய பதவி. லீவில்லை. ரொம்ப நாள் தங்க முடியாது என்பதால் பாமாவை ஒரு வாரம் முன்பே அனுப்பி வைத்திருந்தார். கல்யாணமாகி ஏழு மாதங்கள் ஆகின்றது. முதல் தடவை மாப்பிள்ளையின் விஜயம், தலை தீபாவளிக்குத்தான். அவரைப் பற்றி ஏதும் தெரியாததால் பெண்ணிடம் நிறைய கேள்விகள் கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர் மாமனாரும், மாமியாரும். பாமாவோ, அவர்களது டென்ஷனை இன்னும் அதிகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தாள். பாமா வந்ததிலிருந்து,

"அம்மா, அவருக்கு சாப்பாடெல்லாம் டைமுக்கு கரெக்டா இருக்கணும். டயட் கன்ட்ரோல்னாலும் டேஸ்டா இருக்கணும்பார்."

"ஐயோ, ரூமெல்லாம் க்ளீனா இருக்கணும். படுத்துண்டா கட்டைவிரல் இடிக்கறாப்பல சின்னதா இருக்கு நம்ப வீட்டு ரூமெல்லாம். இவருக்குக் குடுத்துருக்கற க்வாடர்ஸ் எவ்வளவு பெரிசு தெரியுமா?"

"பாத்ரூம் கொஞ்சமாவது சரி பண்ணினாத்தான், குளிக்கச் சரிப்பட்டு வரும். ஷவர், வெஸ்டர்ன் டைப் பழகிட்டு என்ன பண்ணப் போறார்னு தெரியலை."

"ஏய் சுப்ரமணி, இப்படித் தட்டை நக்கி நக்கி சாப்பிடாதே. அங்கின் பார்த்தா, என்ன நெனைச்சுப்பார்? அழகா ஸ்பூனால நீட்டா சாப்பிட பழகிக்கோ" போன்ற விமர்சனங்களால் ரமாவை எரிச்சல் படுத்திக் கொண்டிருந்தாள்.

"ஆபீஸுக்கு போயிட்டு வரேன்மா" – சொல்லி விட்டுப் புறப்பட்ட ரமாவின் காதில், "மன்னிய லீவு போடச் சொல்லக் கூடாதாம்மா? என்னால எல்லாம் வேலை செய்ய முடியாது" – பாமா முணுமுணுப்பது காதில் விழுந்தது. வெளியே நின்றிருந்த குமாரின் ஸ்கூட்டரில் ஏறிய ரமா,

"அப்பா, தலைதீபாவளி எப்படி முடியும்னு இருக்கு. மாப்பிள்ளை ஏன் வர்றாருன்னு ஆயிடும் போல இருக்கு, இவ பண்ற கூத்து. இதுல நான் வேற லீவு போடணுமாம்" என்று முணுமுணுத்தாள்.

"ரமா, அவ சின்னப் பொண்ணு. மெச்சூரிட்டி கிடையாது. பாதி படிப்புலயே கல்யாணமாயிடுத்து. கொஞ்சம் பெரிய இடமா போயிட்டதால பெருமை. இங்கதான் அலட்டிக்க முடியும். அலட்டிக்கறா. விட்டுத் தள்ளுவியா," – குமார் சொன்ன போது கூடச் சமாதானம் ஆக முடியவில்லை ரமாவால்.

அதுவும், சாயங்காலம் குமார் ஆபீஸிலிருந்து திரும்பியபோது –

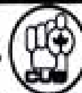
"ஹேய், பாமாக்குட்டி, உன் மாப்பிள்ளைக்கு சூப்பர் டிரெஸ் செலக்ட் பண்ணி வாங்கி வந்திருக்கேன். அவருக்குப் பிடிக்குமா, உனக்குப் பிடிச்சிருக்கான்னு பார்த்துச் சொல்லு" என்றதும், பெட்டியைப் பிரித்த பாமா,

"நீ எதுக்குண்ணா இன்னிக்கே வாங்கின. நாளைக்கு அவர் வந்தப்புறம் வாங்கிக்கலாம்னு சொன்னேன்ல. இந்த மெட்டீரியல்ஸ் எல்லாம் அவர் போடுவாரோ, மாட்டாரோ, கலர், டிசைன்னு ரொம்பப் பார்ப்பார்" என்றபடி ஒருபுறமாக வைத்தவள்,

"எனக்குப் பட்டுப் புடைவை அவர் வந்தா வுட்டே வாங்கிக்கலாம். கொஞ்சம் கரை பெரிதாக இருக்கணும். எனக்கு நிறைய கரை போட்டதுன்னு கல்யாணத்துக்கு வாங்கினது தான் எங்க மாமியார்ட்ட இருக்கற சிம்பிள் புடைவையே" என்று சொன்ன போது குமாருக்கே என்னவோ போலாகி விட்டது. முகம் சுடுசுடுவென்று மாறி விட்டது.

"நாளைக்கு அவர் வந்ததும் வாங்கியிருக்கலாமேப்பா" – அப்பா வேறு சொன்னதும் பதில் பேசாமல் போய் விட்டான் குமார். அதன் பின்னர் பாமாவிடம் ஒரு வார்த்தை கூட பேசவில்லை. ரமாவுக்குக் கூட, 'ரெண்டு நாள் இருக்கப் போறாள். எதுக்காக இவர் இப்படி இருக்கார்' என்று மிகவும் கஷ்டமாக





தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்



நம்பிக்கையின்

பாரம்பரியச்

சின்னம்



தொன்மையும் தொழில்நுட்பமும்
நிறைந்த வங்கி

கடன் பெறுவோர்க்கு தரத்தின்
அடிப்படையிலான சலுகை வட்டி விகிதங்கள்

உங்கள் தேவைக்கேற்ற
பல்வேறு சேமிப்புத் திட்டங்கள்

இன்முக சேவையில் இந்தியா முழுவதும்
116க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

சிட்டி யூனியன் பாங்க் லிட்.

பதிவு அலுவலகம் : கும்பகோணம் - 612 001.
(அந்நியச் செலாவணி அங்கீகாரம் பெற்ற வங்கி)
Tel : 0435-432322 Fax : 0435-431746
E-mail : cubco@tr.dot.net.in Website : http://business.vsnl.com/city union

---

உங்கள் வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டும் வங்கி !

அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

மருந்தில்லை என்ற சோரியாஸிஸ் மாயமாய் மறைந்து போச்சு!



நான் கடந்த சில வருடங்களாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோரியாசிஸ் என்ற நோயாலும், கடுமையான மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன். பல சிகிச்சைகளும் எனக்கு பலன் தராமல் ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் காண்பித்தேன். தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையின் பலனாக என் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்தது தெரிவிக்கிறார் திருமதி பத்மா ஸ்வாமிநாதன், ரெய்ன் சிச் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், மௌனசாமி மடம் தெரு, வெங்கடபுரம், சென்னை – 53.

கர்ப்பப்பை ஆபரேஷன் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை என்றாச்சு!



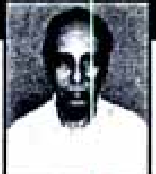
வயிற்று வலிக்காக சென்னையில் உள்ள ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரியில் 3 ஆண்டு வைத்தியம் பார்த்தபின் கர்ப்பப்பையை எடுத்துவிடச் சொன்னார்கள். ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் 3 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டதில் சரியாப் போச்சு. கர்ப்பப்பையை எடுக்க தேவையில்லை என்று அதே ஆஸ்பத்திரியில் சொல்லிவிட்டார்கள் என்கிறார் போரூர், அண்ணாசாலையைச் சேர்ந்த கோவிந்தராஜின் மனைவி **G.** செல்வி.

மலட்டுத் தன்மை என்பதே இல்லாமல் போச்சு!



குழந்தை இல்லை என்று நாங்கள் ஏறாத ஆஸ்பத்திரி வாசல்கள் இல்லை. பிறகு பலரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு ரப்பானி வைத்தியசாலாவிற்கு வந்து தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டதில் குழந்தை பெற்று தனது மன மகிழ்ச்சியை அனைவருக்கும் தெரிவிக்கின்றனர். சென்னை தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த ஜெயசங்கர்–மாரியம்மாள் தம்பதி.

பக்கவாத நோய் பனிச்சென்று தீர்ந்தது!



பல ஆண்டுகளாக பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டு செயலற்று இருந்த நான் ரப்பானி வைத்யசாலா **டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்** அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றபின் இரண்டே மாதங்களில் பூரண குணமடைந்தேன் என்று காஞ்சிபுரம் ஏகாம்பரநாதர் தெருவில் வசிக்கும் திரு கே. கட்சீஸ்வரன் தெரிவிக்கிறார்.

அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே இதய நோய் குணமான அதிசயம்!



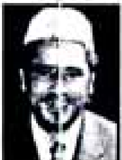
முக்திரியாபேகம், அந்தோனி பிள்ளை தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை – 59.

எனக்கு இதயத்தில் அடைப்பும் வலியும் அடிக்கடி வந்ததால் நான் சில ஆண்டுகளாக மயக்கம் மற்றும் உடல்பலவீனத்தால் அவதியுற்றேன். இதனால் சென்னையில் உள்ள ஒரு பிரபல மருத்துவ மனைக்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றேன். ஆனால் அங்கு என்னை சோதனை செய்து என் இதயத்தில் ஒரு மேஜர் ஆ∴பரேசன் செய்ய வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார்கள். இதனால் என் மனம் மிகவும் வேதனைப்பட்டு சில நண்பர்கள் மூலம் ரப்பானி வைத்யசாலா சென்றேன். இங்கு எனக்கு நல்ல சிகிச்சை கிடைத்ததின் மூலம் என் நோய் படிப்படியாக இப்போது குறைந்துவிட்டது. நான் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

மேலும் கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.)

மாதந்தோறும் Dr. சையத் சத்தாரின் யுனானி மருத்துவ மாத இதழ் கடைகளில் கேட்டு வாங்குங்கள்

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.
போன்: 8510969, 8470874



இருந்தது. மறுநாள் மாப்பிள்ளை தினேஷ் வந்த பிறகும் கூட, குமார் பாமாவிடம் பாரா முகமாகத்தான் இருந்தான். ஆனால் தினேஷ் சூழ்நிலையையே மாற்றி விட்டான் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

மாப்பிள்ளை வந்தவுடன், ஆரத்தி எடுத்து, ஃபேனைப் போட்டு, "குளிக்கிறீங்களா, ரெஸ்ட் எடுத்த பின் குளிக்கலாமே. டிபனா, சாப்பாடா, எது வேணாலும் ரெடி" - பரபரத்த மாமியார், மாமனாரிடம்,

"அதெல்லாம் எதுவும் வேணாம். மோர்ல கொஞ்சம் இஞ்சி தட்டி கொடுத்தா போதும்" என்றான்.

மோர் தந்ததும் குடித்து விட்டு ரமாவிடம், "நீங்க தந்த மோரை சாப்பிட்டதும்தான் உயிரே வந்தது. வெளியில சாப்பிட்டு கெட்டுப் போன வயிறு இப்பத்தான் சரியானது" என்ற போது ஏதோ மனத்திரை விலகுவது போல இருந்தது.

"ரூமில் ரெஸ்ட் எடுங்களேன்" என்ற குமாரிடம்,

"என்ன குமார். நானே ரெண்டு நாள்தான் எல்லாருடனும் சேர்ந்து இருக்கப் போறேன். என்னை ஓரங்கட்டப் பார்க்காதீங்க. நீங்களும் இப்படி உட்காருங்க" என்று இழுத்து வைத்துப் பேசினான். சமையலறையிலிருந்த மாமியார், ரமா எல்லாரையும் கூப்பிட்டுக் கூப்பிட்டு பேசி, சுப்ரமணியை மடியில் உட்கார்த்தி வைத்து,

"புது ஸ்வீட் வாங்கி வந்திருக்கேன். டேஸ்ட் பண்ணிப் பாரு. உனக்கு என்னென்ன பட்டாசு வேணும். டிரெஸ் வேணும்" என்றபோது ஏதோ புது ப்ரெண்ட் கிடைத்த சந்தோஷம் சுப்ர மணிக்கு.

குமார், தினேஷுக்காக வாங்கி வைத்திருந்த டிரெஸ்ஸைக் காட்டி, "பிடிச்சிருக்கா பாருங்க. வேணும்னா மாத்திக்கலாம்" என்ற போது,

"நல்ல டிரெஸ் சென்ஸ் உங்களுக்கு. நல்ல கலர் காம்பினேஷன். ஆமாம் எதுக்கு இவ்வளவு காஸ்ட்லியா வாங்கினீங்க?" என்றபோது பாமா முகத்தில் ஈயாடவில்லை.

சாயங்காலம் பாமாவை பட்டுப் புடவை எடுக்கவே விடவில்லை தினேஷ். "கல்யாணத்தில பட்டுப் புடவையா வாங்கி போரடிக்கலே உனக்கு. பேசாம உங்க மன்னி கட்டிண்டிருக்காப்பல காட்டன் சாரீஸா வாங்கிக்கோ. யூஸ் ஆகும்" என்றான். மாமியார்,

"குழந்தை ஆசைப்பட்டா எடுத்துக்கட்டுமே மாப்பிள்ளை" என்றபோது,

"அவ இப்ப குழந்தை இல்ல மாமி. அவளுக்குத் தெரியாததை நான்தான் சொல்லித் தரணும்" பளிச்சென்று பணிவாக, முடிவாகச் சொன்னான்.

இரவு, ரசம் சாதத்தை உறிஞ்சி நக்கித் தின்னால் தப்போ என்று பயந்தபடி, சுப்ரமணி ஸ்பூனால் தடவிக் கொண்டிருக்க, தினேஷோ, "என்ன சுப்ரமணி, ரசத்தை உறிஞ்சிக் குடி" என்றான்.

"இல்ல அத்திம்பேர், தட்ல வழிச்சு சாப்பிட்டா உங்களுக்குப் பிடிக்காதுன்னா அத்தை" தயங்கித் தயங்கி சுப்ரமணி சொல்ல, "ஹோட்டல்ல, ஆபீஸ் பார்ட்டில ஸ்பூனால் நாசூக்கா சாப்பிடவும் தெரிஞ்சிருக்கணும். வீட்ல இப்படி ரசிச்சு, ருசித்துத் திங்கவும் தெரியணும்" தினேஷ் சொன்னதும், தட்டை தூக்கி உறிஞ்சிக் குடித்தான் சுப்ரமணி. பாமாவிடமிருந்து பேச்சு சப்தமே கேட்கவில்லை.

விடியற்காலையில், எண்ணெய் வைத்து, மாமனார், "பாத்ரூம் கொஞ்சம் சின்னது. பார்த்துக் குளிக்கணும்" என்றபோது, "நான் பேச்சலரா இருந்த போது இதை விட சின்ன இடத்துல எல்லாம் இருந்திருக்கேன்" என்றவன், "குமார், நாம இந்த ஓபன் டேப்லயே குளிச்சுப்போம். லேடீஸ் வேணா பாத்ரூம் யூஸ் பண்ணிக்கட்டும்" என்றபடி குமார் தலையில் எண்ணெய் வைத்து, மஸாஜ் செய்ய, பதிலுக்குக் குமாரும் செய்ய, வீட்டிலே அந்நியோன்னியமான சூழல் ஏற்பட்டது.

மாப்பிள்ளைக்கு விருந்து தயாரிக்க வேண்டும் என்று சமையலறையில் புகுந்து கொண்ட மாமியாரையும், ரமாவையும் கூட விடவில்லை தினேஷ். "வயிறு ஸ்வீட், காரம், பஜ்ஜின்னு சாப்பிட்டு ஒருவழியா இருக்கு. மத்தியானம் வத்தக் குழம்பும், சுட்ட அப்பளமும்தான்" தீர்மானமாகச் சொல்லி சேர்ந்து டீவி. பார்க்க உட்கார வைத்தான்.

சாயங்காலம், "பீச்சுக்குப் போகலாம்"

தயிருக்குப் பதிலாக புளிக்கரைசலை விட்டும் அவியல் செய்யலாம். ஆனால் தேங்காயுடன் பச்சை மிளகாய்க்கு பதில் வரமிளகாயை போட்டு அரைக்க வேண்டும். இந்த 'புளி அவியல்' விரைவில் நீர்த்துப் போகாது. தயிர் சாப்பிடாத எங்கள் அண்ணனுக்காக அம்மா தயாரிக்கும் ஸ்பெஷல் அவியல் இது.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



என்றபோது சுப்ரமணிக்குக் குஷி. பட்டாசு கொஞ்சம் பாக்கெட்டில் போட்டுக் கொண்டு கிளம்பி விட்டான்.

"காலம்பறயே ஒண்ணுமே மாப்பிள்ளைக்கு பண்ணல, நைட்டானும் நல்லா பண்ணிப் போடு ஜானு" சொன்ன மாமனாரிடம், "மாமா நீங்க, மாமி, நாம எல்லாரும் மகாலக்ஷ்மி கோவிலுக்குப் போய்ட்டு பீச்சுக்குப் போறோம். உங்களுக்கு நைட் என்ன மெனு வேணுமோ, எங்கிட்டச் சொல்லுங்க. ஐ'ம் எ குட் குக் ஆல்ஸோ'' என்றபடி டாக்ஸியை கூப்பிட, புதுப்புடவை சகிதமாக எல்லாரும் புறப்பட்ட போது சந்தோஷமாகவே இருந்தது.

தரிசனம் முடிந்து கோவிலிலேயே மாமியாரும் மாமனாரும் உட்கார்ந்து விட்டனர். மற்றவர்கள் கடற்கரைக்குச் செல்ல, தினேஷ், ''என்னோட சகதர்மிணி கொஞ்சம் மூட்-அவுட். தனியா கவனிச்சுட்டு வர்றேன்'' என்றபடி பாமாவின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு தனியே அழைத்துச் செல்ல, சிரித்தபடி கடல் மணலில் உட்கார்ந்தனர் ரமாவும், குமாரும். சுப்ரமணி மணல் வீடு கட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

ரமா, ''மாப்பிள்ளை, ஜாலி டைப்பா இருக்கார் இல்ல. எவ்வளவு நல்லா பழகறார். என்னமோ, இந்த தீபாவளிதான் ரொம்ப கலகலப்பா இருந்தா மாதிரி இருக்கு" என்றாள்.

குமார், "ஹி ஈஸ் ரியலி எ ஜெம். பாமா ரொம்ப அதிர்ஷ்டக்காரி" என்றான்.

''பாமாட்ட சகஜமா நீங்க இன்னும் பேசலை. ரொம்ப தப்பு" என்றாள் ரமா.

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்ல. மாப்பிள்ளட்டயே பேசிக்கிட்டிருந்தேன். அவ்வளவுதான்'' - குமார் சொன்னான்.

சிறிது நேரத்தில் அங்கு வந்த தினேஷ் -

"என்ன, ரெண்டு பேருக்கும் மலரும் நினைவுகளா, பக்கத்துல சுப்ரமணிய மறந்துட்டீங்க போலிருக்கு'' என்று கிண்டலடிக்க,

''அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்ல. உங்களப் பத்தித்தான் பேசிண்டிருந்தோம். யூ ஆர் ரியலி நைஸ் டைப். என் தலைதீபாவளியின் போது நான் இப்படி எல்லோரோடயும் என்ஜாய் பண்ணலியேன்னு இருக்கு'' -குமார் பதில் சொன்னான்.

''குமார். ஐந்து சிஸ்டர்ஸ்க்கு அப்புறம் வீட்ல கடைசி பையன் நான். நான் ரெண்டாவது படிக்கறச்சே ஃபர்ஸ்ட் அக்காக்கு கல்யாணம். அப்புறம் வரிசையா, கல்யாணம், தலைதீபாவளி, தலை பிரசவம் வீட்ல ஏதோ வந்துண்டேயிருக்கும். ''சம்பந்தி, மாப்பிள்ளைக்கு ஓடி ஓடி செஞ்சே பாதி வாழ்க்கை போயிடுத்துன்னு" என் அப்பா அம்மா வருத்தப்படுவாங்க. நான் அப்போல்லாம் சின்னப் பையன். எல்லாத்தையும் கவனிச்சுண்டே உட்கார்ந்திருப்பேன். எனக்கென்னவோ, சம்பந்தி, மாப்பிள்ளைகளை விட வீட்டுப் பெண்கள் பண்ற ஆர்ப்பாட்டம்தான் பெரிசா இருக்கறாப் பல படும். அப்போலேர்ந்தே எனக்குத் தோணும், ''இதுக்கெல்லாம் நம்மால ஃபுல்ஸ்டாப் வைக்க முடியும். நாமளும் ஜாலியா இருக்கணும். எல்லாரும் பண்டிகை, ஃபங்க்ஷன்னு கலகலப்பா இருக்க வைக்கணும்னு". என்ன பாமாக்கு புரிய நாளாகும், ஆனா கண்டிப்பா புரிஞ்சுப்பா இல்ல, பாமா? என்று கேட்க, "உங்கள்ட்ட வந்துட்டாள்ள. எல்லாம் சரியாயிடும்'' குமார் சொல்ல,

பாமா, ''சாரிண்ணா'' என்று தலை குனிந்தபடி முணுமுணுத்தாள்.

''அண்ணாட்ட எதுக்குடா ஸாரியெல்லாம்?'' என்று தட்டிக் கொடுக்க, ரமாவுக்கு ஏனோ முந்தின நாள் டீ.வி.யில் கேட்ட, ";தண்ணீர்ல, புனிதம், சாக்கடை எல்லாம் போய்ச் சேர்ற இடத்துலதான் இருக்கு" என்ற பெரியவர் உபதேசம் நினைவிற்கு வந்தது.

மனம் நிறைய உண்மையான உபசாரத்தோடு, "வருஷா வருஷம் தீபாவளிக்கு நீங்க இங்க வந்துடணும்'' என்று ரமா சொல்ல,

"தாராளமா. எனக்கு எல்லா வருடமும் தலைதீபாவளிதான்'' என்றபடி தினேஷ் எழுந்து கொள்ள, எல்லாரது சந்தோஷ சிரிப்பொலியும் கடற்காற்றில் கலந்து எதிரொலித்தது. ○

பூந்துடைப்பத்தில் இருக்கும் பிளாஸ்டிக் பிடியில், வீட்டில் பூக்கும் போகன்வில்லா அல்லது பூங்கொத்தினை சொருகி வரவேற்பறையில் வைத்து ஆணியில் மாட்டி வைத்தால் வருபவர்கள் அதனைக் கண்டு ரசிப்பார்கள்.

- சி. மாலதி



மண்ணிலே தங்கம் தேடிய மனிதர்கள்!

அழகு சாதனப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் 'அவோன்' நிறுவனம் சில ஆண்டுகளுக்கு முன் பெண்களைப் பற்றிய சில சுவையான தகவல்களைச் சேகரித்தார்கள். அதில் முக்கியமான ஒன்று, பெண் தொழில் முனைவோரைப் பற்றியது. பெண்கள் முன்னேற்றம், பெண் விடுதலை, பெண் சக்தி என்று எந்தப் பெயரில் அழைத்தாலும், பெண்கள் தங்கள் பலத்தை உணர்ந்து செயல்பட ஒரு முக்கியமான சாதனமாக தொழில் முனைவு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவர்களுடைய ரிப்போர்ட்டில் பெண் தொழில் முனைவோருக்குத் தேவையென மூன்று விஷயங்களைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். ஆர்வம், பயிற்சி, உதவி.

1989ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் செய்யப்பட்ட இந்த ஆராய்ச்சியில் எத்தகைய பெண்கள் தொழில் துறையில் வெற்றி பெறுகிறார்கள் என்று ஆராயப்பட்டது. சலிப்படையாமல் தொடர்ந்து முயற்சி செய்யும் பெண்களும், தோல்வியை ஏற்க மறுத்து, தங்கள் இலக்கை மகிழ்ச்சியுடன் எதிர்நோக்கும் பெண்களும் மட்டுமே சுய தொழில் செய்பவர்களாக மாறுகிறார்கள் என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆங்கிலத்தில் Attitude என்று கூறப்படும் 'நோக்கு' தான் வெற்றியின் உந்துசக்தி. அதிலும் குறிப்பாக, Optimists மட்டுமே வெற்றி அடைகிறார்கள், எதிர்மறையிலே சிந்தித்து சோர்ந்து விடும் pessimists தோற்று விடுகிறார்கள். இந்த ஆராய்ச்சி நம் நாட்டுக்கும் மிகவும் பொருத்தமானதே.

பொதுவாகவே, வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுபவர்கள் வாய்ப்புகளைத் தேடுவார்கள். தோல்விகளை எதிர்நோக்குபவர்கள் பிரச்னைகளை மட்டுமே காணுவார்கள். வெற்றி பெறுபவர்கள் வாய்ப்புகளை நாடுவார்கள், தோல்வி அடைபவர்கள் இழப்புகளையே எண்ணிக்கொண்டிருப்பார்கள். வெற்றிகரமான மனிதர்கள், 'நான் ஏதாவது செய்வேன், சாதிப்பேன்' என்று தொடர்ந்து கூறுவார்கள். தோல்வி அடைபவர்கள் 'நல்லதாக ஏதாவது நடக்க வேண்டும்' என்பார்கள். உலகில்



எதுவுமே தானாக நடக்காது. நமக்கு வேண்டியதை நாம்தான் நடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

நான் இந்தத் தொடரை எழுதத் துவங்கியதிலிருந்து பல பெண்கள் எனக்குக் கடிதம் எழுதுகிறார்கள். என்னுடன் தொலைபேசியில் பேசுகிறார்கள். சென்ற வாரம் புதுக்கோட்டையிலிருந்து தொடர்பு கொண்ட ஒரு பெண்மணியைப் பற்றி எழுத விரும்புகிறேன். இவர் வாதம் – வாழ்க்கையில் முயற்சியின் பங்கு மிகக் குறைவானதே. அதிர்ஷ்டத்தின் பங்கே அதிகமானது.

"நானும் பத்து வருடமாக எத்தனையோ முயற்சி செய்தும் எதுவுமே சரியாக அமையவில்லை. அதே, என் சகோதரிக்குத் தொட்டதெல்லாம் பொன்னாகிறது. அவ புருஷன் அவளைக் கையில் வைத்துத் தாங்குகிறான். என் புருஷன் இப்படி (பலவிதக் குறைகள்) நான் வாழ்க்கையில் இப்படிக் கஷ்டப் பட என் ஜாதகமே காரணம். நான் துரதிர்ஷ்டக்கட்டை. உங்களைப் போல வாழ்க்கையில் எல்லாம் சரியாக அமைந்த பெண்கள் உபதேசம் செய்வது வெறுப்பைத்தான் அளிக்கிறது."

என்னைப் பேசவே விடாமல் இந்தப் பெண்மணி புலம்பித் தீர்த்தார். நான் குறுக்கிட்டுப் பேச முயன்ற போது இவர், "தன்னிஷ்டப்படி எல்லாம் சாதித்துக் கொள்ள உங்களால் முடிகிறது. என்னைப் போன்றவர்களால் முடியுமா? உங்களைப் போல் நான் 'பாப்' முடிவெட்டிக் கொள்ள என் கணவர் சம்மதிப்பாரா" என்றார்.

சகோதரி, வாழ்க்கையில் நான் வெற்றி பெற உதவியது

உஷா சுப்ரமணியன்

கட்டாயம் என் அதிர்ஷ்டமோ, ஜாதகமோ, நட்சத்திரமோ இல்லை. என் தொழிலில் நான் பிரகாசிக்க உதவியதும் என் முடியின் நீளமல்ல. ஒன்று மட்டும் என்னால் நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியும். நான் கடந்து வந்த வாழ்க்கைப் பாதையும் மிக, மிகக் கரடுமுரடானதே.

நான் அதைப் பற்றி இன்று பேச விரும்பாத காரணம், என்னைச் சுற்றி நான் எதிர்மறை உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை. தோல்விகளையும், துயரங்களையும் மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருந்தால் என்னால் இன்று இவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக, திருப்தியாக வாழவே முடிந்திருக்காது. வாழ்க்கையில் பல துயரங்களைச் சந்தித்த போதும் நான் இழக்காத ஒன்று நம்பிக்கை. வாழ்க்கையை நாம் நேசிக்கக் கற்றுக் கொண்டாலே, வாழ்க்கை நம்மை நேசிக்கத் துவங்கும்.

இந்தியாவில் பெரும்பாலான பெண்களுக்குத் தங்கள் வாழ்க்கைத் துணையையோ, தாங்கள் வாழப் போகும் குடும்பத்தையோ தேர்ந்தெடுக்கும் அனுமதியில்லை என்பதை நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன். பெண்கள் தங்களுக்கு விருப்பமில்லாத, பழக்கமற்ற சூழலில் வாழ வேண்டியிருக்கிறது என்பதும் உண்மைதான். ஆனால் அத்தகைய சூழலிலும், ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன்னை, தன் ஆன்மீக பலத்தை, தன் மனோதைரியத்தை இழக்காமல் இருந்தால் அவர்களால் எந்த வயதிலும் தொழிலில் வெற்றி பெற முடியும். வாழ்க்கையிலும் ஒரு திருப்திகரமான சூழலை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

தாமஸ் ஆல்வா எடிஸன் வாழ்க்கையில் மிகவும் கஷ்டப்பட்டு ஒரு தொழிற்சாலையை உருவாக்கியிருந்தார். அவருக்கு 67 வயதாகும் போது அவரது தொழிற்சாலை தீக்கிரையாயிற்று. பல ஆண்டு கால முயற்சி, அவர் கண்ணெதிரே கொழுந்து விட்டு எரிந்து கொண்டிருந்தது. அப்போது அவர் சொன்னாராம்,

"இந்த விபத்திலே என்னுடைய பல தவறுகளும் எரிந்து விட்டன. நான் என் தவறுகளினால் கற்றுக் கொண்ட பாடங்களை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை புதிதாகத் துவங்கலாம்."



தோல்வி என்பது வாழ்வில் தவிர்க்க முடியாதது. தோல்விக்கு ஜாதகம், அதிர்ஷ்டம், தலைவிதி என்று எதை வேண்டுமானாலும் காரணம் காட்டலாம். ஆனால், பிரச்னைகளிலிருந்து, துயரங்களிலிருந்து, இழப்புகளிலிருந்துதான் புது நம்பிக்கை பிறக்கிறது.

முப்பது வயதில் மூன்று குழந்தைகளுடன், உயர் படிப்போ, தொழில் அறிவோ இல்லாமல் கணவனைச் சார்ந்து மட்டும் வாழும் ஒரு பெண் விபத்தில் கணவனை இழக்கிறாள். எவ்வளவு பெரிய இழப்பு. அவள் அந்த இழப்பிலே மீளாமல் அழுது கொண்டிருந்தால், அவள்

குழந்தைகளும் அவளும் பசியில் வாடி, நடுத் தெருவில்தான் நிற்க வேண்டியிருக்க வேண்டும். அதே பெண்மணி இரண்டு வீட்டில் சமையல் செய்தோ, வீட்டு வேலை செய்தோ வாழத் துவங்கினால் அவள் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் இருக்கும். அவள் குழந்தைகள் நல்ல முறையில் வளர்வார்கள்.

நடுத்தர வயதுப் பெண்கள் இளமையில் மாமியார் கொடுமையில் கஷ்டப்பட்டிருக்கலாம். கணவனிடம் இணக்கமில்லாமல் இருக்கலாம். குழந்தைகள் உங்களை மதிக்காமல் இருக்கலாம். நீங்கள் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் அழகு இழந்து, உடம்பில் சதை போட்டிருக்கலாம். இவற்றில் எதுவுமே இன்று நீங்கள் வெற்றி பெறத் தடையாக இருக்கக் கூடாது.

நாற்பத்தைந்து வயது வரை கணவனின் அனுமதியின்றி வாயிலில் கூட சென்றதில்லை. இன்று தனியாக ஏதாவது செய்ய அவர் சம்மதிப்பாரோ என்ற ஐயம் இருந்தால், அதை நேரில் அவரிடமே கேளுங்கள். அவர் சம்மதம், சம்மதமில்லை என்று பதிலளிக்காமல்,

"நீயா... வெளியே வேலைக்குப் போகப் போறியா... உன் அழகு தெரியாதா? உனக்குச் சாமர்த்தியமே போறாது" என்று கேலி பேசத் துவங்கினால், உடனே உடைந்து போய், உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள். அல்லது, "நான் எது செய்தாலும் சப்போர்ட் கிடையாது" என்று அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்யாதீர்கள். அல்லது பல பெண்கள் எழுதுவது போல் வீட்டை விட்டு ஓடி விடுவேன் என்று பத்ரகாளி ஆட்டம் ஆடாதீர்கள். மெல்லப் புன்சிரிப்புடன், கணவனுடைய கண்ணில் நேரே பார்த்து, இதமான குரலில்...

"நான் வெற்றி பெறுவேன் என்ற நம்பிக்கை இருக்கு. அப்படி ஆரம்பித்ததில் தோல்வியைச் சந்தித்தாலும் நான் தளரப் போவதில்லை. நீங்கள் எனக்கு மிகப் பெரிய பலம் என்றும் நான் நம்புகிறேன்"

என்று திடமான குரலில், கம்பீரமாகக் கூறுங்கள். அப்படியும், அவர் சம்மதிக்கவில்லை என்றால், எதிர்வாதம் செய்யாமல், அதே சமயம் உங்கள் முயற்சியைத் தொடங்குங்கள். நான் தொழில் துவங்க, பிறர் உதவியை நாடினாலும், என்னுடைய முழு பலமும் நான் மட்டுமே. நான் வெற்றி பெறுவேன் என்று தினமும் பலமுறை உங்களிடமே நீங்கள் கூறிக் கொள்ளுங்கள். உங்களை மட்டம் தட்டி கேலி செய்பவர் உங்கள் தன்னம்பிக்கையைக் குறிவைக்கிறார். நீங்கள் நம்பிக்கை இழப்பது அவர் வெற்றி. நீங்கள் உடையாமல் இருந்தால் அது உங்கள் வெற்றி. முடிவு உங்கள் கையில் தான்.

தமிழ்நாட்டில் பல பெண்களுக்கு இனிமையான குரல் இருக்கிறது. பெரும்பான்மையானவர்கள் இசையில் நல்ல தேர்ச்சியும் அறிவும் பெற்றிருக்கிறார்கள். இத்தகைய பெண்களில் பலருக்கு, இன்று வெளி உலகில் நிறைய வாய்ப்புகள் உள்ளன என்று தெரியவந்துள்ளது. எனவே இவர்கள் தங்கள் குரல் விளம்பரங்களில் ஒலிக்க வேண்டும். சினிமாவில் பாட வேண்டும் என்று ஆர்வமாய் உள்ளார்கள். இத்துறைகளில் வாய்ப்புகள் கட்டாயம் உள்ளன. ஆனால் ஆயிரத்தில் ஒருவருக்குத்தான் இது கிடைக்கிறது. மற்றவர்கள் சிறிது காலம் முயற்சி செய்து விட்டு விட்டு விடுகிறார்கள்.

சுசிலா என்ற பெண்மணி தன் நாற்பத்து எட்டாவது வயதில் இந்த முயற்சியைத் துவக்கினார். பலரைச் சந்தித்துப் பேசினார். பல ஸ்டுடியோக்களில் 'ஆடிஷன்' செய்தார். வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை. அவர் கணவன், "ஏம்மா, வீண் முயற்சி... நீயெல்லாம் பஜனைக்குதான் லாயக்கு" என்று ஏளனமாகப் பேசினாராம்.

கிளம்பியது சுசிலாவுக்குள் ஒரு தீப்பொறி. பஜனை செய்வது என்றால் மட்டமா? அடுத்த ஆறு மாதத்தில் மீரா பஜன்கள், சூர்தாஸ் பஜன்

• பிட்லை செய்து இறக்கும் முன்பு ½ கப் தேங்காய்ப் பால் விட்டால் ருசி மிகுந்து இருக்கும்.

• காய்கறி வேகவைத்த நீரை ரசத்திற்குப் பயன்படுத்துவது போல கடலை, காராமணி, கொண்டைக்கடலை, கொள்ளு போன்ற தானியங்களை வேகவைத்த நீரை வடித்து அதில் வறுத்த மிளகு, சீரகம், இவற்றுடன் பூண்டு, கொத்துமல்லி சேர்த்து அரைத்து உப்புப் போட்டு மசாலா ரசம் வைக்கலாம்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



கள், தேவாரம், திருப்பாவை என்று பலவித மான பஜன்களைக் கற்றுக் கொண்டார். அப்படிப்பட்ட வகுப்புகளுக்குச் செல்லும் போது இவரைப் போலவே ஆர்வம் உடைய பல பெண்களையும் சந்தித்தார். தனக்கென்று ஒரு பஜனைக் குழு தயார் செய்து கொண்டார்.

ஆரம்பத்திலே ஆளுக்குக் கொஞ்சம் பணம் போட்டு, பஸ் ஏறிச் சென்று கோவில்களில் பாடத் துவங்கினார்கள். அடுத்தகட்டமாக தங்கள் குழுவை ரிஜிஸ்தர் செய்து கொண்டு, தங்கள் குழுவின் பலத்தையும், தங்கள் குழு பாராட்டப்பட்டதையும் அச்சிட்டுப் பல கோவில்கள், சமயக்கூடங்கள் இவற்றுக்கு அனுப்பி வைத்தார்கள். குறிப்பாக சிறிய நகரங்கள், பெரிய கிராமங்கள் இப்படித் தேர்ந்தெடுத்தார்கள். (இங்கே போட்டி குறைவு) மிகக் குறைந்த தொகைக்கு திருவிழாக்களில் பாட முன்வந்தார்கள். தொலைகாட்சிகளில் தோன்றினார்கள்.

அடுத்தகட்டமாக சுசீலாவின் தொழில் விரிவாக்கம் துவங்கியது. ஏற்கெனவே பழக்கத்திலுள்ள பஜன்கள் மட்டுமின்றி புதிதாக எழுதி, ஒவ்வொரு கடவுளுக்கும், ஒவ்வொரு சமயச் சார்புக்கும் என்று தனியாகப் பாட்டமைத்தார். குறிப்பிட்ட கோவில்களுக்கு அந்தக் கோவில், அதன் தெய்வங்களைப் பற்றிப் பாட்டு எழுதினார். சுசீலாவின் பஜனை சங்கத்திற்கு பாபுலாரிட்டி அதிகமாக ஆக, அவருடைய 'ரேட்'டையும் மெல்ல உயர்த்தினார்.

பஜனையிலிருந்து மெல்ல, மெல்ல, இசை சம்பந்தப்பட்ட மற்ற விஷயங்களிலும் அவர்கள் ஆர்வம் பரவியது. திருமண வீடுகளில் ஊஞ்சல் துவங்கி, மாலை ரிசப்ஷன் வரை இவர்கள் இசையைக் கேட்கலாம். அந்தந்த சூழலுக்குத் தக்க பாடல்கள். சமீபத்தில் ஒரு சீமந்த நிகழ்ச்சியில் மழலைச் செல்வம் பற்றிய பாடல்களை இந்தக் குழு வெளுத்து வாங்கிக் கொண்டிருந்தது. இந்த இசைக் குழுவுக்கு இப்போது சொந்தத்தில் பக்கவாத்யங்களை ஏற்றிச் செல்ல ஒரு ஆம்னி வேன் கூட உள்ளது. சமீபத்தில் ஒரு இஸ்லாமிய திருமணத்தில் படுதாவுக்குப் பின்புறம் அமர்ந்து இவர்கள் காதல், இல்லறம், ஒழுக்கநெறி பற்றிய பாடல்களை இசைத்ததாக சுசீலா கூறினார் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது.)

பாட்டுப் பாடறது பெரிய விஷயமா என்று சகோதரிகள் கேட்பார்கள். பாடுவதை ஒரு வெற்றிகரமான தொழிலாக மாற்றுவது மிகப் பெரிய காரியமே. குழுவில் எத்தனை பேரை போட்டி, பொறாமையின்றி ஒரு டீம் ஆக நடத்திச் செல்ல வேண்டும். எங்கெங்கே வியாபார வாய்ப்புகள் உண்டோ அவற்றைக் கண்டு பிடித்து, அத்துறையில் தங்கள் திறமையை



லெதர் ஹாண்ட்பேக், பர்ஸ், பெட்டி, சூட்கேஸ் இவற்றை துளி கிளிசரின் அல்லது வாஸலின் தடவி துடைத்தால் புதுசு போல பளபளக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

வளர்த்துக் கொள்வதுடன், தங்கள் திறமையையும் மார்க்கெட்டிங் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் கேலி பேசிய சுசிலாவின் கணவர் இன்று சுசிலாவின் இசைக் குழுவின் 'புக்கிங்'குகளை கவனிக்கிறார். புதிது புதிதாக ஐடியாக்களும் தருகிறாராம்.

நான் திரும்பத் திரும்ப பெண்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த, புரிந்த, துறைகளை பிஸினஸாக மாற்றுவதே நல்லது என்று ஏன் கூறுகிறேன் என்பது உங்களுக்கு இப்போது புரிந்திருக்கும். வெற்றி என்பது வாழ்வின் இலவச இணைப்பல்ல. அது முயற்சியின் பலன். உழைப்பின் சம்பளம். மனம் தளராப் பார்வையின் பிரதிபலிப்பு. என் பார்வையில் வெற்றி என்பது தேடல், முயற்சி, பயிற்சி, தன்னம்பிக்கை, பாஸிடிவ் சிந்தனை, உழைப்பு, உழைப்பு, மற்றும் தொடர்ந்த உழைப்புதான்.

நான் பள்ளியில் படித்த போது கோலார் தங்க வயலுக்கு எக்ஸ்கர்ஷன் சென்றிருந்தோம். போகும் வழியெல்லாம் கோலாரில் எங்கு பார்த்தாலும் தங்கம் குவிந்திருக்குமாம் என்று சின்னப் பெண்களான நாங்கள் தங்கக் கனவுகளில் மிதந்தபடி சென்றோம். தங்கச் சுரங்கத்திலோ தங்கத்தைத் தவிர எல்லாமே இருந்தது. பிரம்மாண்டக் குவியல்களில் களிமண் இருந்தது. பூமிக்குள் இறங்கி மண், மண்ணாக மண்ணைத் தோண்டி வெளிக்கொண்டு வந்து கொண்டிருந்தார்கள். எங்களுக்கெல்லாம் ஏமாற்றம். அதைப் புரிந்து கொண்ட சூபர்வைசர்,

"குழந்தைகளே, பல ஆயிரம் டன் மண்ணைத் தோண்டி எடுத்தால்தான் அதன் அடியில் தங்கத்தைக் காண முடியும். அந்தத் தங்கம்

கூட நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது போல் பளபள வென நகை வடிவில் இருக்காது. தங்கத்தை மெருகூட்டக் கூட்டத்தான் பளிச்சிடும்'' என்றார்.

"அப்போ இங்கே தங்கத்தைப் பார்க்க முடியாதா, வெறும் களிமண்தானா'' என்று ஏமாற்றத்துடன் ஒரு பெண் கேட்க, அந்த சூபர்வைசர்...

"நாங்கள் மண்ணைத் தேடித் தோண்டுவதில்லை, தங்கத்தைத் தேடித் தோண்டுகிறோம்'' என்றார்.

நாங்கள் மண் குவியலை மட்டும் பார்த்தோம். அவர்களோ அதன் அடியிலுள்ள விலைமதிப்பற்ற தங்கத்தைப் பார்த்தார்கள். அதை அடையாளம் கண்டுபிடித்த பிறகு, அதைத் தேய்த்துத் தேய்த்து மெருகேற்றினார்கள். வாழ்க்கையில் மண்ணைத் தேடிக் கொண்டிருந்தால் மண்தான் கிடைக்கும். அதைத் தாண்டிய பொன்னைக் காணப் பழகிக் கொண்டால், பொன்னைக் கண்டுபிடித்து, மெருகேற்றி, நகையாக அணியலாம். உங்கள் திறமையை நீங்கள் அடையாளம் கண்டு கொண்டு, அதைத் தொழிலாக மாற்றத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்தால் கட்டாயம் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

உங்கள் வெற்றி, தோல்விகளை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியம். சுசீலாவின் இசைக் குழுவைப் பற்றி எழுதும் போது நான் எழுதாமல் விட்ட ஒரு விஷயத்தையும் இப்போது கூறுகிறேன். மூன்றாண்டுகளுக்கு முன் அவர் இசைக் குழு உருவம் பெற்று, வளர்ந்து கொண்டிருந்த சமயத்தில், திடீரெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட புற்றுநோயில் அவர் மார்பகம் அகற்றப்பட்டது. அவர் மகள் தன் குழந்தையை இழந்தார். இப்படிப்பட்ட சொந்த துக்கங்கள், குடும்ப துக்கங்கள் இவற்றைச் சந்தித்த போது அவர் தொழிலிலிருந்து விலக வேண்டியிருந்தது. அப்போது அவர்,

"போதுமடா சாமி, உடம்பும், மனசும் ஓய்ந்து விட்டது. இப்போ என்ன பாட்டும், வியாபாரமும்... என் முயற்சியிலிருந்து விலகி விடுகிறேன்''

என்று ஒதுங்கியிருக்கலாம். ஆனால் அவர் இந்த இழப்புகளிலிருந்து மீண்டு, தன் முயற்சியைத் திரும்பவும் துவங்கினார். இது தான் வாழ்க்கையில் positive attitude என்பது. வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங்கள் நமக்கு முக்கியமானவைதான். ஆனால் அவற்றை விட முக்கியமானது இச் சம்பவங்களை நாம் எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பது.

எந்த ஒரு சம்பவத்தையும் உணர்ச்சிபூர்வமாக நோக்குவதிலிருந்து விலகி, objective ஆகப் பார்க்கும் பழக்கம் சொந்த வாழ்வில் மட்டுமின்றி, வியாபாரத் துறையிலும் வெற்றிக்கு வழிகோலும். நம்முடைய வாழ்க்கையில் நடக்கும் சம்பவங்களில் அனைத்திற்கும் நாம் பொறுப்பேற்க முடியாது. புற்றுநோய், தவறான பழக்கமற்ற ஒருவருக்கு, நம்மைக் கேட்டுக் கொண்டா வருகிறது? ஆனால் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றை சந்திக்க நம்மைத் தயார் செய்து கொண்ட பிறகு, அந்தத் துயரிலிருந்து வெளிவரும்படி மனதைப் பழக்கிக் கொண்டால் வெற்றி பெற முடியும்.

நான் சமீபத்தில் படித்த ஒரு வரி என்னை மிகவும் சிந்திக்க வைத்தது. "When we are exhausted quiting looks good. But winners endure..." எனவே நீங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற விரும்புகிறீர்களா இல்லையா என்பதை இப்போதே முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

(தொடரும்)

விடுமுறையில் உறவினருக்கு ஏதாவது வாங்கிச் செல்லும் பட்சத்தில் பழங்கள், பட்சணங்கள் என்று சகஜமாகி போனவைகளை ஒதுக்கி விட்டு சற்று வித்தியாசமாக கை துடைக்கும் துவாலைகள், முகம் துடைக்கும் டவல்கள், மேஜை விரிப்புகள், டீ வடிகட்டிகள், கத்திகள் என்று வீணாகாத பொருட்களை வாங்கி அன்பளிப்பாகக் கொடுங்களேன்; உங்கள் உறவினர் முகத்தில் பரவும் எல்லையற்ற சந்தோஷத்தை பார்ப்பீர்கள்!

– எஸ். சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.







தன்னலமற்ற சேவைக்குத் தங்க மெடல்

உலகெங்கிலும் துன்பப்படும் மக்களின் துயர் துடைக்க மனிதாபிமானம் ஒன்றையே அடிப்படையாகக் கொண்டு தன்னலமற்ற சேவை செய்யும் மாபெரும் இயக்கம் செஞ்சிலுவை சங்கம். 1919ம் ஆண்டு மகாத்மா காந்தி இந்தியா திரும்பியதும் இந்திய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தைத் தொடங்கினார். அதன் தமிழ்நாட்டுக் கிளையும் அதே சமயத்தில் தொடங்கப்பட்டது.

பொது மக்களின் உடல்நலத்தை முன்னேற்றுவதும், நோய்களைத் தடுப்பதும், மக்களின் துன்பத்தைத் தடுப்பதுமே இவர்களின் முக்கிய நோக்கம். இந்தப் புனித இயக்கத்திற்கு கௌரவ காரியதரிசியாக தமிழ்நாட்டுக் கிளையில் பணிபுரியும் செல்வி. பார்கவி தேவேந்திரா அகில இந்திய அளவில் அவரது சேவைக்காக கௌரவிக்கப்பட்டுள்ளார். குஜராத் மாநில நிலநடுக்கத்தின் போது இவர் ஆற்றிய தொண்டை பாராட்டி ஜனாதிபதி கே.ஆர். நாராயணன் செல்வி. பார்கவி தேவேந்திராவுக்கு இரண்டு தங்கப் பதக்கங்களையும் வாழ்த்துரையையும் அளித்துக் கௌரவித்துள்ளார்.

இந்தப் பதக்கங்களும் பாராட்டும் தமிழ்நாட்டுக் கிளையில் பணிபுரியும் அனைவரையும் சேரும் என்று மகிழ்ந்து கூறுகிறார் செல்வி. பார்கவி.

புயல், வெள்ளம், பூகம்பம் முதலியவற்றின் போது உணவு, பாத்திரங்கள், போர்வை, உடைகள், படுக்கை விரிப்புகள் என பலவற்றை இச் சங்கத்தினர் அளிக்கின்றனர். குடும்பக் கட்டுப்பாடு, தாய் சேய் நலம், தடுப்பூசிகளைப் போடுவது முதலியவற்றையும் கவனிக்கின்றனர்.

செங்கல்பட்டு அருகே உள்ள கடலோரக் கிராமங்கள் சிலவற்றிலும், இலங்கையிலிருந்து வந்து சேர்ந்துள்ள அகதிகளிடமும் எய்ட்ஸ் நோய் தடுப்பு முறைகளை விளக்கி செய்திப் படங்களைக் காட்டுகின்றனர். மொத்தத்தில் எங்கெல்லாம் மக்கள் வலியாலும், வருத்தத்தாலும் கண்ணீர் வடிக்கிறார்களோ அங்கெல்லாம் அவர்கள் துயர் துடைக்க செஞ்சிலுவை சங்கம் முன்நிற்கிறது.

பெல்லாரி என்ற ஊரில் தனது பள்ளிப் படிப்பை

முடித்த செல்வி. பார்கவி தந்தை காலமானதால் தாயாருடன் சென்னைக்கு வந்து சேர்ந்தார். மருத்துவம் எடுத்துப் படிக்க முடியாமல் போகவே கல்லூரிப் படிப்பு முடித்ததும் மகப்பேறு மருத்துவ மையத்தில் 'சோஷியல் வொர்க்கர்' எனப்படும் பொதுச் சேவை செய்பவராக சேர்ந்துள்ளார்.

நான்கு வருடப் பணிக்குப் பிறகு பொதுநல ஆணையராக முன்னேறி, இருபத்தி ஏழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இணை காரியதரிசியாக பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்றிருக்கிறார். இந்தப் பணிக் காலத்தில் அவர் பெற்ற அனுபவமும், திறமையும் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் வீணா காமல் பிறருக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்று இவருக்குத் தோன்றியது.

வேலைக்குச் சேரும் போது திருமதி. சரோஜினி வரதப்பனிடம் ஆலோசனை பெற் றிருக்கிறார். ஓய்வு பெற்றதும் திரும்ப அவரி டமே சென்று,

"எனக்கு ஓய்வூதியம் மற்றும் பரம்பரை சொத்து ஓரளவிற்கு இருக்கிறது. அதனால் என் திறமை சேவை மனப்பான்மையைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய இயக்கங்களை காட்டி வழிவகுத்தால் சந்தோஷமாயிருக்கும்" என்று கூறவே ரெட் கிராஸ் இயக்கத்தின் கௌரவக் காரியதரிசியாக சேர்ந்து பணிபுரியச் சொல்லியுள்ளார்.

அதன் பிறகு டாக்டர். நந்திதா கிருஷ்ண மூர்த்தியின் விருப்பப்படி சி.பி. ராமஸ்வாமி சென்ட்டரிலும், ராமகிருஷ்ணா சாரதா தேவி பணிபுரியும் பெண்மணிகளின் ஹாஸ்டலில் கன்வீனராகவும், ஆந்திர மகிள சபாவின் வித்யாலயாவில் (லஸ்) சேர்மனாகவும், நேஷனல் கவுன்சில் ஆப் விமனின் - முதியோர் இல்லத்தில் கௌரவ காரியதரிசியாகவும் பணியாற்றுகிறார். இந்தச் சேவைகளில் எதற் கும் சம்பளம் பெறுவதில்லை. போக்குவரத்துச் செலவு மட்டுமே பெற்றுக் கொள்கிறார்.

குஜராத் மாநிலத்தில் நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டு சீரழிந்த போது ரெட் கிராஸ் சங்கத்தின் வளாகம் முழுவதும் கால் வைக்க இடமில் லாமல் பொருட்களும், துணிமணிகளும் வந்து சேர்ந்தன. சுமார் ஐந்து கோடி மதிப்புள்ள இப் பொருட்களை குஜராத்திற்கு ரயில் மூலமும், விமானம் மூலமும் சீரிய முறையில் அனுப்பி யுள்ளார் செல்வி. பார்கவி.

நிதியுதவியாக மட்டும் எண்பத்தி எட்டு லட்சம் ரூபாய் சேர்ந்ததும், அதைச் சரியான வழியில் பயன்படுத்தும் பொருட்டு தமிழ்நாட் டுக் கிளையைச் சேர்ந்த திருமதி. சரோஜினி வரதப்பன், பார்கவி தேவேந்திரா மற்றும் சுந்தரி மணி ஆகிய மூவரும் குஜராத்தில் உள்ள ராஜ் கோட் என்ற இடத்திற்குச் சென்றனர். அந்த ஊரில் உயிர்ச் சேதம் அதிகம் ஏற்படா விட்டாலும் அத்தனை வீடுகளும் பூமிக்குள் புதைந்து விட்டன. ஏழைகள், பணக்காரர்கள் ஆகிய அனைவரும் தெருவிற்கு வந்து விட் டனர். இத்தனை கஷ்டத்திற்கும் இடையே அவர்களிடம் சென்று எந்த மாதிரியான உதவி வேண்டும் என்று இவர்கள் கேட்டபோது,

"எங்கள் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் ஒரே இருட்டாக உள்ளது. அவர்கள் வாழ்வு வளம் பெற, அறிவு பெற, பள்ளிகளைக் கட்டிக் கொடுங்கள்" என்று கேட்கவே சேர்ந்துள்ள தொகை கொண்டு மூன்று பிரைமரி பள்ளிகள் கட்டப்பட்டு வருகின்றன.

"தமிழ்நாட்டு மக்களின் தயாள குணத்தை யும், சேவை மனப்பான்மையையும், கருணை நிறைந்த மனதினையும் கண்டபோது மனம் குளிர்ந்து போயிற்று. இவர்களின் இந்தத் தன் னலமில்லாத சேவை மனப்பான்மையை நடத்திச் செல்லும் வழிகாட்டியாகவே நான் விளங்குகிறேன். பொது மக்கள் சங்கத்தை நம்பி தரும் நன்கொடைகளை நல்ல வழியில் பயன்படுத்த முயல்கின்றேன். எனவே இந்த விருது தன்னலமில்லாத சேவை மனப்பான்மை கொண்ட ஒவ்வொரு தமிழ்நாட்டினருக்கும் கிடைத்ததாகவே கருதுகிறேன்" என்கிறார் செல்வி பார்கவி தேவேந்திரா.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

தேங்காய், எலுமிச்சை சேவைதான் எப்போதும் செய்கிறோமே, கொஞ்சம் வித்தியாசமாக இருக்கட் டும் என்று தக்காளித் தொக்கை சேவையோடு கலந்து பரிமாறினேன். இப்போதெல்லாம் 'டெமேடோ சேவை' செய்யச் சொல்லி குழந்தை களிடமிருந்து அடிக்கடி விண்ணப்பம் வருகிறது.

— பத்மஜா ராமகோபால்.





அன்பான வேண்டுகோள்

சிவானந்த குருகுலத்தில் இருக்கும் சுமார் 300 ஆதரவற்ற குழ[illegible] [illegible]யோர்களும் இந்த வருடம் தீபாவளி திருநாளை மனமகிழ்ச்சியுடன் கொண்டா[illegible] பொது[illegible]டம் உதவிக் கரம் நீட்டுகிறது.

பொதுமக்கள் அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடை பணம், [illegible] இருந்தாலும் இக்குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்ப[illegible] [illegible] தங்களால் இயன்ற உத[illegible]ய பணமாகவோ, அல்லது புத்தாடைகள், ப[illegible]டாக[illegible]ரிப்பு, எண்ணெய், சீயக் காய், அரிசி[illegible]மை போன்ற தானிய வகைகளை ந[illegible] கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோ[illegible]

அன்புடன் அளி[illegible] விரும்பும் நன்கொடைத் தொ[illegible] காசோலையாகவோ / டிராப் டாகவோ 'சிவா[illegible]த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்' [illegible]ரில் அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

நிர்வாகி,
'சிவானந்த சரஸ்வ[illegible] சேவாஸ்ர[illegible]
நெ. 20 கம்பர் தெரு,
கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை – 600 059.
Phone: 2391078,2392444

சென்னையில் நன்கொடை கொடுக்க வேண்டிய முகவரி :

திரு. ரத்தன் பிரகாஷ் மல்ஹோத்ரா
M/s.பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி,
நெ.156, தம்பு செட்டி தெரு,
சென்னை – 600 001.
Phone: 5342428, 5342803, 5342587

குருகுலம், காட்டாங்கொ[illegible]தூர். 04114-52345 (STD) 954114-52345, 51815 (Local Call)

பின்குறிப்பு : காசோலையாகவோ / டிராப்டாகவோ 'சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்' என்ற பெயரில் தான் அனுப்ப வேண்டும் என்பதை கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

E-mail : sivanand@md2.vsnl.net.in

Visit our website at:www.sivanandagurukul.org

சேலம் முகவர்கள்...



• சந்துரு



• வீரமணி மனைவியுடன்...



• பாலசுப்பிரமணியம், பொன்னீஸ்வரி



• அரவிந்த்

வாசகிகளுக்கு, வாசகிகளால் நடத்தப்பட்ட புதுமையான இந்த மெகா பரிசுப் போட்டித் தொடரின் கடைசி தேர்வு நிகழ்ச்சி சேலத்தில் நடைபெற்றது.

முதலில் சேலமா, பெங்களூரா? என்ற குழப்பத்தில் இருந்தது. முடிவில் சேலம், ஈரோடு வாசகிகள் அதிக அளவில் விண்ணப்பித்து இருந்ததால் சேலம் மாவட்டமே தேர்வு செய்யப்பட்டது. பெங்களூர் வாசகிகள் வருத்தப்பட வேண்டாம். இதுபோல் ஒரு புதுமையான நிகழ்ச்சியை இனியொரு முறை உங்கள் ஊரில் நடத்தி விட்டால் போச்சு!

சேலம், ஈரோடு, நாமக்கல்லைச் சேர்ந்த ஐந்து வாசகிகளைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தோம். சேலத்திலிருந்து அனுராதா சாய்கணேஷ், அன்னபூரணி, ஈரோடிலிருந்து சாமுண்டீஸ்வரி மற்றும் வசந்தா சுதானந்த், நாமக்கல்லிலிருந்து ரஞ்ஜனி பத்மநாபன் ஆகிய ஐந்து பேரும் நடுவர்களாக வந்திருந்தனர்.

சேலம் நடுவர்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் முத்து போல் மூன்று வார்த்தை அமைதி, அமைதி, அமைதி. எந்தவித விவாதமோ, அரட்டையோ இல்லாமல் கருமமே கண்ணாயினார் என கட்டுரைகளை அவர்கள் படித்தது நமக்கு வேலை சுலபமாக முடிய உதவியாக இருந்தது.

இந்தியப் பிரதமருக்கு ஒரு ஈ-மெயில்

இந்த அமைதிதான் அவர்கள் வாழ்வில் வெற்றியைத் தேடித் தருகிறது போலும். ஆம், ஈரோடிலிருக்கும் வசந்தா சுதானந்த் ஒரு மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியின் முதல்வராக பதவியிலிருக்கிறார். இதே போல் ஆசிரியராக இருக்கும் ரஞ்ஜனி பத்மநாபன் தொடர்ந்து முயற்சித்து அரசு உத்தியோகத்தில் அமர்ந்துள்ளார்.

மனவளக்கலை மன்ற உறுப்பினராக தொண்டாற்றி வரும் அன்னபூரணி தான் மனநிறைவுடன் வாழ்ந்து வருவதாகச் சொல்கிறார். ஒவ்வொரு நாளும் காலை – மாலை தனது குடும்பத்தாருடன் இணைந்து தியானம் செய்து வாழ்க்கையை அமைதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று அவர் சொல்லும் பொழுது இப்படிச் சொல்பவர்களைப் பார்க்கவே அரிதாக இருக்கிறதே என நினைத்துக் கொண்டோம்.

வாழ்க்கையில் நிறைய போராட்டங்களைச் சந்தித்து வெற்றிகரமாக ஏஜென்ஸி ஒன்றை நடத்தி வரும் அனுராதா சாய்கணேஷ் கடைசி வரை நமது ஆசிரியரிடமிருந்து நிறைய அறிவுரைகளைக் கேட்டுப் பெற்றுக் கொண்டார். பத்திரிகைகளுக்கு துணுக்குகள், கட்டுரைகள் எழுதி வரும் சாமுண்டீஸ்வரி தனது குழந்தைகளை ஆளாக்கி நல்ல முறையில் வளர்ப்பதுதான் தனது வாழ்வின் லட்சியம் என்றார்.

இவர்கள் ஐந்து பேரும் சத்தமில்லாமல் வாழ்க்கையில் சாதித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் எனலாம்.

முதல் நாள் காலை அமைதியாக படிக்க ஆரம்பித்த வாசக நடுவர்கள் அன்று மாலையே அனைத்துக் கட்டுரைகளையும் படித்து முடித்து விட்டனர். அதே போல் சேலம் ஸ்கூல் ப்ளான்ட் முகவர் திரு. வீரமணி நம் கூடவே இருந்து யாருக்கு என்னென்ன தேவை என்பதை உடனுக்குடன் கேட்டு பூர்த்தி செய்தார். இரண்டாம் நாள் சேலம், ஹோசூர் முகவர்களும் தத்தம் குடும்பத்துடன் கலந்து கொள்ள ஒரு இல்ல நிகழ்ச்சி போல சூழ்நிலை கலகலப்பானது.

மறுநாள் காலை ஆசிரியருடன் இணைந்து பரிசுக் கட்டுரைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன. பரிசுக்காக வாசகிகள் தேர்வு செய்திருந்த கட்டுரைகள் அலசப்பட்டன.

ஆரம்பத்தில் சுலபமாக இருந்த கட்டுரைத் தேர்வு போகப் போக கடினமாகிக் கொண்டே போயிற்று. முடிவில் நான்கு கட்டுரைகள் பரிசுக்காகத் தேர்வு செய்யப்பட்டன. வந்திருந்த போட்டிக் கட்டுரைகளில் பெரும்பாலானவை தண்ணீர் பற்றியது. நதிகளை தேசியமய மாக்குவது பற்றியும், சென்னையில் தண்ணீர் கஷ்டத்தால் அவதிப் படுவது பற்றியும் குமுறித் தள்ளி விட்டனர் வாசகிகள்.


• அனுராதா


• அன்னபூரணி




• ரஞ்ஜனி

அதே போல் காஷ்மீர் தீவிரவாத பிரச்னை, மற்றும் நிறைய சமூகப் பிரச்னைகளையும் அதற்கான தீர்வுகளையும் எழுதியிருந்தனர். நிறைய ஆண் வாசகர்களும் எழுதியிருந்தார்கள்.

பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு சிறிது நேரம் அரட்டை. பொழுதுபோனதே தெரியவில்லை. அப்புறம் அவர்களிடமிருந்து பிரியாவிடை பெற்று ஊர் வந்து சேர்ந்தோம்.

வாசக சகோதர சகோதரிகளின் உதவியுடன் மிக வெற்றிகரமாக நடத்தப்பட்ட இந்த மெகா பரிசுப் போட்டி இந்த இதழோடு நிறைவு பெறுகிறது. எத்தனை அனுபவப் பரிமாறல்கள்! நடுவர்களாக வந்தவர்களின் அருமையான அனுபவங்கள்!! கட்டுரைகள் பிரசுரிக்கப்பட்ட பிறகு வந்த விமரிசனக் கடிதங்கள்!!! மொத்தத்தில் மங்கையர் மலரின் பாதையில் மீண்டும் ஓர் அருமையான நிகழ்ச்சி, 'பத்து மாத பந்தம்' என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். பத்து மாத பந்தம் அதோடு முடிவதில்லையே, மீண்டும் மீண்டும் வாழ்க்கை முழுவதும் வேறு அனுபவங்களாகத் தொடருகிறது அல்லவா! அது போலத்தான் நமது தொடர்புகளும்....

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**


• சாமுண்டீஸ்வரி


• வசந்தா







இந்தியப் பிரதமர் அவர்களுக்கு,

அன்றாட உணவுக்கே போராட்டத்தோடு அதே சமயம் படிக்கவும் ஆசைப்படும் ஏழை, கிராமத்து முற்படுத்தப்பட்ட வகுப்பைச் சேர்ந்த +1 படிக்கும் மாணவன் எழுதுவது.

பிற்படுத்தப்பட்ட சமூகச் சகோதரர்களுக்குப் பல சலுகைகள் கிடைத்திருப்பது சமூக நியாயமே. அதே சமயம் முற்படுத்தப்பட்ட வகுப்பைச் சேர்ந்தவர் என்ற காரணத்தினால் மட்டுமே என்னைப் போன்ற பல ஏழை அன்றாடங்காய்ச்சி மாணவர்கள் அரசாங்கத்திடம் இருந்து பல சலுகைகளைப் பெற முடியாமல் தவிக்கிறோம்.

இதுபோன்ற மாணவர்களின் குடும்ப நிலையைக் கொஞ்சம் கவனிக்க வேண்டும்.

ரிக்ஷா ஓட்டுபவர்கள், ஓட்டல் (அதாவது மெஸ்) நடத்துபவர், கைமுறுக்கு விற்பவர், சமையலுக்குச் செல்பவர்கள் போன்ற வேலைகள் செய்து வறுமைகோட்டுக்குக் கீழே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அதனால் பல மாணவர்களின் கல்விக் கனவு 10வது உடன் நின்று விடுகிறது. தயவுசெய்து இந்த மாணவர்களின் கண்ணீரைத் துடைக்க சலுகைகள் கிடைக்க ஆவன செய்ய வேண்டும்.



• ஆர். நவீன் குமார்

மேலும் கிராமப் பள்ளிகளில் ஆசிரியர் தட்டுப்பாடு அதிகம். அதனால் பல நன்றாகப் படிக்கும் மாணவர்கள் கூட பாடம் நடத்தாத காரணத்தால், டாக்டராக, இன்ஜீனியராக வரும் வாய்ப்புள்ள மாணவர்கள் அதிக மதிப்பெண் எடுக்க முடியாமல், எதற்கும் லாயக்கில்லாதவர்களாக மனம் ஒடிந்து பல தீய வழிகளில் செல்கிறார்கள். மற்றும் கிராமப் பள்ளிகளில் இருந்து கல்லூரிக்கு வரும் ஒரு மாணவருக்கு சரியான கௌரவம் கிடைப்பதில்லை. அவமானம்தான் மிச்சமாகிறது.

அதனால் தாங்கள் தலையிட்டு உடனடியாக கிராமப் பள்ளிகளில் பணி இடங்களில் உரிய ஆசிரியர்களை நிரப்ப ஆவன செய்ய வேண்டும்.

மேலும் கிராமங்களில் பல மாணவர்கள் விளையாட்டில் அதிக ஆர்வம் உள்ளவர்களும் திறமை உள்ளவர்களும் உள்ளனர். ஆனால் சரியான பயிற்சியும், அவர்களுக்குச் செலவு செய்யவும் முறையான (கோச்) பயிற்சியாளரும் கிடைக்காமல் பல ஒலிம்பிக் வீரர்கள் இங்கு மண்ணிற்குள் வைரமாகப் புதைந்து உள்ளனர். அதற்கும் தகுந்த ஏற்பாடு செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

அன்பு வணக்கங்களுடன்

– ஆர். நவீன் குமார், வாய்மேடு.



மங்கையர் மலர் இரண்டாம் பரிசு ரூ.5,000/- மெகா பரிசுப் போட்டி

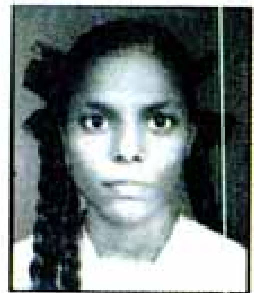
மதிப்பிற்குரிய பிரதமருக்கு.

வணக்கம். தங்களின் உடல்நிலை சீராக இருக்க கடவுளை பிரார்த்திக்கின்றேன். தங்களுக்கு யோசனை கூற எனக்குத் தகுதி இல்லை என்பது எனக்குத் தெரியும். என்றாலும் என்னுடைய நாட்டின் அமைதிக்காக இந்த யோசனையைக் கூறுகின்றேன்.

இந்த நாட்டின் 'தலையாய' பிரச்னைகளில் ஒன்று? உங்களுக்கு 'தலைவலியாக'வும் உள்ள பிரச்சனைகளில் ஒன்றான பாபர் மசூதி பிரச்னைதான் அது. மசூதி கட்டுவதா? இராமர் கோயில் கட்டுவதா? என்பது பெரும் பிரச்சினை. மசூதி கட்டினால் இந்துக்களின் எதிர்ப்பிற்கும் கோயில் கட்டினால் முஸ்லீம்களின் வெறுப்பிற்கும் ஆளாகக்கூடும். மேலும் இனப் பிரச்சினை விஸ்வரூபம் எடுக்கும். இப் பிரச்னைக்கு என்னதான் தீர்வு?

ஒரு வழி இருக்கின்றது. அங்கு ஒரு பள்ளிக்கூடம் கட்டினால் என்ன? இந்தப் பள்ளியில் ஜாதி, மத, இன வேறுபாடின்றி பல குழந்தைகளைச் சேர்த்து படிக்கச் செய்யுங்கள். அங்கு இந்து, முஸ்லீம், கிறிஸ்துவர், சீக்கியர் என்று தெரியமாட்டார்கள், குழந்தைகள் மட்டுமே தெரிவார்கள். இராமரும், அல்லாவும் மகிழ்வார்கள்.

அப் பள்ளியில் அன்பே கடவுள் என்று போதிக்க வேண்டும். வன்முறையினால் அமைதி காண முடியாது என்று வலியுறுத்த வேண்டும். மேலும் நாம் அனைவரும் பாரதத் தாயின் குழந்தைகள் என்ற உணர்வை நாட்டுப்பற்றை ஏற்படுத்த வேண்டும். அப் பள்ளி இந்தியாவுக்கே ஓர் உதாரணப் பள்ளியாக இருக்க வேண்டும்.

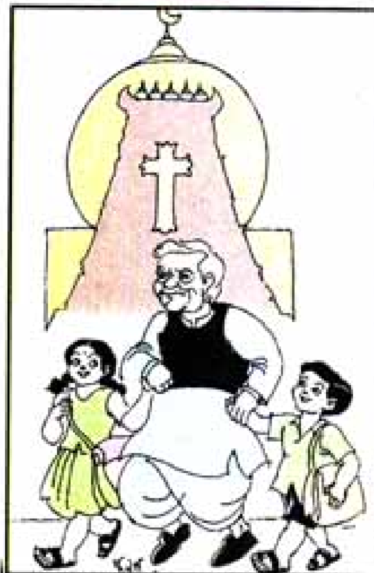

• எஸ். தாரா

அப் பள்ளியிலிருந்து வெளிவரும் மாணவ, மாணவியர் நாட்டின் அமைதிக்காக பாடுபடுபவர்களாக இலட்சிய இந்திய பிரஜைகளாக ஜொலிக்க வேண்டும்.

ஒரு புனித இடம் பிரச்னைக்குரிய இடமாகத்தான் இருக்க வேண்டுமா? ஏன் அந்த இடம் அமைதிப் பூங்காவாக மாறக் கூடாதா?

இந் நாட்டில் பிறந்ததற்காகப் பெருமைப்படும் –

– எஸ். தாரா, சென்னை – 17.



“ நான் வாங்கிட்டேன்.. ”

..சரியான கிரைண்டர்!

நீங்க ?

மற்ற கிரைண்டர்களால் கனவு கூடக் காண முடியாததெல்லாம் சாத்தியமாகிறது அமிர்த்தா கிரைண்டரில் ! மற்ற கிரைண்டர்கள் பல மணி நேரங்களில் அரைப்பதை பதினைந்தே நிமிடங்களில் அரைக்கிறது அமிர்த்தா … இன்னும் சிறப்பாக ! ஏனெனில், யுனிப்ரஷர் ஸ்டோன் சிஸ்டம் என்னும் அதிநவீன வசதி கொண்ட ஒரே கிரைண்டர் அமிர்த்தா மட்டுமே ! இந்த சிறப்பம்சம் காரணமாய் அரிசி குருணையுடன் அரைபடுவதால் மாவு புதுமை குணம் மாறாமல் இருக்கிறது.



அதுமட்டுமா? இம்முறை காரணமாக சமச்சீராக அரைப்பதால் இந்த மாவில் தயாராகும் உணவு வகைகளில் கிடைக்கும் அற்புதமான சுவை. அப்புறமென்ன. உங்கள் சாப்பாட்டு அறையில் பாராட்டு மழை தான்!

சரியான முடிவெடுக்க இன்னுமென்ன தாமதம் ?

FIRST TIME IN INDIA!



2 வருட உத்திரவாதம்

Optional Attachment — தேங்காய் துருவும் கருவி

Optional Attachment — ஆட்டா பிசை

2 லிட்டர் கொள்ளளவு

அமிர்த்தா™

டேபிள் டாப் வெட் கிரைண்டர்

Stone Patent Pending No. 808/MAS/99
Stone Design Pending No. 182826

மூன்று வண்ணங்களில்.

Mfd. by: **Minit Engineers (I) P. Ltd.**, 202, Thiru.Vi.Ka. Street, Municipal colony, Erode, Tamilnadu - 638 004. India. Ph: 0424 - 227050, 214259 Fax: 91-4:4 - 214259 e-mail: minit@amirthaa.com website: www.amirthaa.com **For more details** : Chennai, Chengalpet, N. Arcot : 044-6423516, 6421585, 6430703, Pondicherry & S. Arcot : 0413-330619 Thanjavur : 04362-39561 Madurai : 0452-744281 Trichy : 0431-700728 Salem : 0427-447313 Tripur & Coimbatore : 0424-227010 Calicut : 0495-367333 Cochin : 0484-372520 Vijayawada : 0866-577825 Cuddapah : 08562-53144 Anantapur : 08554-41565 Calcutta : 033-4641636 Bangalore : 080-3377353



'மூளைப் பஞ்சம்' ஏற்படுகிறதே!

மங்கையர் மலர் மூன்றாம் பரிசு ரூ.3,000/- மெகா பரிசுப் போட்டி!

மாண்புமிகு பிரதமருக்கு,

இந்தியக் குடிமகள் எழுதுவது.

இன்றைய சமுதாயத்தில் என்னைச் சுற்றி நடக்கும் மிகப் பெரிய அவலத்தை உங்களிடம் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

வெளிநாடு செல்வது என்பதே இன்றைய இளைஞர்களின் குறிக்கோளாக உள்ளது. லட்சக்கணக்கான இளைஞர்கள் வெளிநாடு சென்று விடுவது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டு இருக்கிறது. ஆண்கள் மட்டுமே அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள் சென்ற காலம் மாறி, பெண்களும் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர்களாகவும், மேற்படிப்பிற்கும் செல்வதைப் பார்க்கும் போது மனம் வருந்துகிறது. மிகப் பெரிய 'மூளைப் பஞ்சம்' நம் நாட்டில் ஏற்படுகிறது. பல மிகச் சிறந்த புத்திசாலிகள் அங்கேயே தங்கி விடுகின்றனர் என்பது மிக மிக வருந்தத்தக்கது. நம் தொடக்கக் கல்வி முதல் பட்டதாரி வரை செலவழித்து உருவாக்கியவர்கள் இந்தியாவுக்கு இல்லாமல், வெளிநாட்டாருக்கு உபயோகப்படுகிறார்கள். இதுதான் இளைஞர்கள் காட்டும் நன்றியா எனச் சிந்திக்க வைக்கிறது.

'நாளைய இந்தியா நம் இளைஞர் கையில்' என்பதை வெளிப்படுத்த, 'ENCOURGING OF JUNIOR CITIZEN' என்ற திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். இந்திய இளைஞர்கள் மிகச் சிறந்த முறையில் 'துடிப் போடும்' ஆர்வத்தோடும் வேலை செய்பவர்களாக மாற வேண்டும். அவர்களை லஞ்சமும், சிகப்பு நாடாக்களும் பதம்பார்க்காமல் இருக்க வேண்டும். இங்கேயே வேலை பார்க்கும் வகையில் இத்திட்டம் செயல்பட வேண்டும். இதனை நம் இளைஞர்கள் நிச்சயம் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். அவர்களின் அறிவுத்திறன் நம் நாட்டுக்கே பயன்படும் என்ற நம்பிக்கை, பெருமை எனக்கு இருக்கிறது.



• கோ. உமா மகேஸ்வரி

இளைஞர்களுக்கு நாட்டுப்பற்றும், வேலை வாய்ப்பும், மனதில் 'தன் நாடே தனக்கு உதவி' என்ற சிந்தனையும் அப்போது மலரும். அவர்களின் அறிவினால் மேலும் இந்தியா வளர்ச்சியில் உயர்ந்து, உலகில் முதல் இடம் அடைந்து மகாத்மா நினைத்த இந்தியாவாக நம் நாட்டை உருவாக்குவோம்.

– கோ. உமாமகேஸ்வரி,
சென்னை – 5.





தண்ணி தாங்க தாத்தா!



மங்கையர் மலர் ஆறுதல் பரிசு ரூ.1,000/- மெகா பரிசுப் போட்டி!





அன்புள்ள வாஜ்பேய் (அதென்ன தாத்தா, உங்களுக்குப் பேய், பிசாசுன்னு பேர் வச்சுருக்காங்க!) தாத்தாவுக்கு,

நமஸ்தே! நான் நல்லாக்கேன். நீங்க நல்லாக்கீங்களா? நான் பர்ஸ்ட் ஸ்டாண்டர்டு படிக்கிறேன். நல்லா படிப்பேன். எங்க மம்மிதான் என்னை எப்பப் பார்த்தாலும் அடிக்கிறாங்க. ஏன்னா, நான் மண்ணுலே குளிச்சுட்டு வர்றேனாம்!

குளிக்கத் தண்ணியில்லே! "குடிக்கவே தண்ணி இல்லை; இதுல குளிக்கத் தண்ணி எங்கடா இருக்குன்னு" கேக்குறாங்க; அடிக்கிறாங்க; திட்டறாங்க.

எங்க ஊரு சென்னையிலே எல்லாரும் தண்ணி! தண்ணின்னு அலையறாங்க; ஸ்கூல்லே ஆயாவும், மிஸ்ஸும்,

"குழாய்ப் பக்கம் போனா உதை விழும்"

அப்படின்னு பயமுறுத்தறாங்க. எனக்குத் தண்ணியிலே விளையாடுறதுன்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். அதனால வாஜ்பேயி தாத்தா, எங்களுக்குத் தண்ணி தாங்க.

நேரு மாமா அன்னைக்கு ஜப்பான் பாப்பாக்கெல்லாம் யானை தந்தாராம். நீங்க தண்ணி தாங்க தாத்தா! எல்லாரும் என்னமோ பேசிக்கிறாங்க. காவிரி கன்னை மூடிக்கிட்டாளாம். கிருஷ்ணாவும் டாடா காட்டிட்டாராம். அவங்கள்ளாம் யாரு? தண்ணி தரவுங்களா? ஏன் அவங்க எங்களுக்குத் தண்ணி தரமாட்டேன்கிறாங்க? அப்புறம் நான், எல்லாரும் என்ன தாத்தா செய்வோம்?

ப்ளீஸ்! தாத்தா தண்ணி! தண்ணி! எனக்குப் பானி பூரி வேணாம்! பம்பாய் லாரியிலே தண்ணி! தண்ணி! தாத்தா! தாத்தா! ப்ளீஸ்! ப்ளீஸ்!

– எம். வேல் விக்னேசு, பி. வைஷ்ணவி
சார்பாக டாக்டர். பவுன் ராதா, காரைக்குடி.

பொருள் : தீபாவளி!!!

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

வெடி 2001

இந்தத் தீபாவளிக்கு புதுமாதிரியான உருவத்தில் பழைய (பழமை) ருசியைப் புகுத்தி விடலாமே என்ற எண்ணத்தில் செய்து பார்த்ததுதான் இந்த "வெடி 2001"



• ரமணி



• வி. பட்டம்மாள்



• தாரா



• ஜெயா

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு – ¼ கிலோ, பெரிய உருளைக் கிழங்கு – 2, குலோப் ஜாமூன் ரெடிமிக்ஸ் – 2 ஸ்பூன், சர்க்கரை – 2 தம்ளர், தூள் முந்திரி – சிறிதளவு, கேசரி அல்லது குங்குமப் பூ – சிறிதளவு, ஏலப்பொடி, பிடித்த எஸென்ஸ் டால்டா – 200 கிராம், வெள்ளி ரேக் பேப்பர்கள் – கொஞ்சம்.



• கிருஷ்ணவேணி

செய்முறை :

உருளையை வேகவைக்கவும். தோல் உரிக்கவும். நன்கு மசித்து வைக்கவும்.

மைதா மாவை சிறு துணியில் மூட்டை போல கட்டி ஆவியில் வேகவிடவும். எடுத்து உதிர்த்து வைக்கவும்.

உதிர்த்த மாவுடன் உருளை மசியலையும், குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸையும் சேர்க்கவும். பால் விட்டுப் பிசையவும். தூள் முந்திரிகளையும் சேர்க்கவும்.

மாவை உருண்டை வடிவமான ஆட்டம் பாம் வடிவிலோ அல்லது முக்கோண ஜனதா வெடி வடிவிலோ அல்லது லக்ஷ்மி வெடி (சிலிண்டர்) வடிவிலோ உருட்டி வைக்கவும்.

டால்டாவை காயவிட்டு வடிவமைத்து வைத்தவைகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக

இல்லத்தரசி

எடுக்கவும். (தீயை நிதானமாக எரிய விடவும்)

சர்க்கரையில் தண்ணீர் சேர்த்து கம்பிப் பாகாகக் காய்ச்சவும். குங்குமப்பூ, எசென்ஸ் சேர்த்து இறக்கவும். பொறித்து வைத்த வெடி வடிவங்களை பாகில் போட்டு உடனே எடுத்து தாம்பாளத்தில் பரத்தி வைக்கவும்.

வெள்ளி ரேக் பேப்பர்களை கட் பண்ணி ஒவ்வொரு 'பாமி'லும் சுற்றி விட வேண்டும். அந்த வெள்ளி ரேக்காலேயே திரி போல செய்து சொருகி விட "வெடி 2001" தயாராகி விடும் (வெடிப்பதற்கல்ல... சுவைப்பதற்கு!)

– தாரா மணிவண்ணன்,
கோவை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

அக்காரவடிசல்

தலைதீபாவளிக்கு மாப்பிள்ளை வந்தால் தவறாமல் செய்வார்கள் அந்தக் காலத்தில்.

தேவையான பொருட்கள் :

பால் – 1 லிட்டர்,
பச்சரிசி – ½ படி,
கல்கண்டு சர்க்கரை – ½ கிலோ,
நெய் – ½ கிலோ,
முந்திரிப் பருப்பு உடைத்தது – ½ கப்,
ஏலக்காய் – 10,
பச்சைக் கற்பூரம் – ¼ ஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ – ¼ ஸ்பூன்

செய்முறை :

அரிசியைக் களைந்து வடியவைத்தவுடன் துணியில் உலர்த்தவும். கல்கண்டையும், ஏலக்காயையும் மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். முந்திரியை உடைத்து ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ந்ததும் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு அரிசியை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுச் சிவக்காமல் வறுத்து எடுக்கவும். ஒவ்வொரு முறை வறுக்கும் போதும் ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு வறுக்கவும்.

பாலை சுண்டக்காய்ச்சவும். காய்ச்சிய பாலில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு, வறுத்த அரிசியைப் போட்டு, குக்கரை அடுப்பில் வைத்து அடிபிடிக்காமல் மிதமான தீயில் வேகவிடவும். அரிசி நன்றாகக் கரைந்ததும், கல்கண்டு பொடி (சர்க்கரை) போட்டு நன்கு கிளறவும். நன்கு கிளறியதும் ஏலப்பொடி, முந்திரி போட்டு கலக்கவும்.

வெண்ணெய் போல் வெந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும். ஒரு ஸ்பூன் பாலில் பச்சை கற்பூரம் கரைத்து விடவும். பரிமாறும் போது, குங்குமப் பூ தூவி கிளறி பரிமாறவும்.

– வி. பட்டம்மாள்,
சென்னை – 28.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

வெஜிடபிள் வெள்ளை அப்பம்

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி – 400 கிராம்,
உருண்டை உளுத்தம் பருப்பு – 150 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் – 5,
காரட் – 1,
பீன்ஸ் – 50 கிராம்,
வெங்காயம் பெரியது – 2,
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, புதினா, இஞ்சி – பொடியாக நறுக்கியது,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப,

பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் சக மாணவர்களிடமிருந்து அடிக்கடி பேன்களை கடன் வாங்கி வருகிறார்களா? ஒவ்வொரு முறை தலைக்குக் குளிப்பாட்டும் போதும் ஒரு பிடி வேப்பிலையை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தலையில் தடவிய பின் குளிக்க வையுங்கள். பேன்கொல்லி மருந்துகள், ஷாம்புகளை விட சிக்கனமானது.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



ப்ளாட் வாங்க போனேன்.

வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு, ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பற்ற படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த சூழலில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 8.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள்: ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60X40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 8.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு, நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

தனியானதோர் வீடு வாங்கி வந்தேன்.



ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் மிக விரைவில் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட உள்ளது.

***M/s.** சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது* ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ், கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.



Anugrah 2890 R

Visit us at: www.sreevatsaonline.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: *SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com*
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com* **மும்பாய்:** திரு. ஜி. ஜி. பாதன், ப்ளெஸ்ட் என்லிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).

தீபாவளி ஸ்வீட்களை உண்டு, சாப்பாடு வேண்டாம் போலிருக்கே என்று யாராவது இழுத்தால், ஒரு கப் மிளகு ரசத்தை குடிக்கச் சொல்லுங்கள். 'சூப்' போல் இதை குடித்த சிறிது நேரத்தில் "என்ன இன்னும் இலை போடலையா?" என்று கேட்க ஆரம்பித்து விடுவார் பாருங்க!

- போரூர் ஆர். சீதா



பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
எண்ணெய் - ½ லிட்டர்,
மிளகு - 10

செய்முறை :

முதலில் புழுங்கலரிசியையும் உளுந்தையும் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். புழுங்கலரிசியை நைசாக கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உளுந்தை வடைக்கு அரைப்பது போல் அரைத்து இரண்டையும் கலக்க வேண்டும். இது மாலையில் அரைத்து மறுநாள் காலையில் செய்தால் நன்றாக இருக்கும். சிறிது புளிப்பு இருக்க வேண்டும்.

மறுநாள் மிக்ஸியில் பச்சை மிளகாய், உப்பு போட்டு அரைத்து மாவில் கலந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு கேரட், பீன்ஸ், வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் பொடியாக நறுக்கி மாவில் கலக்க வேண்டும். நறுக்கிய கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, புதினா, இஞ்சி (புதினா பிடிக்காதவர்கள் சேர்க்க வேண்டாம்) எல்லாவற்றையும் போட்டு பெருங்காயப் பவுடர் சேர்த்து மிளகைப் பொடி செய்து அதில் போடவும். வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், சின்னக் கரண்டியில் மொண்டு எடுத்து ஊற்றவும். உருண்டையாக மேலே மிதந்து வரும். பொன்னிறமாக ஆனதும் காரமில்லாத சட்னியுடன் கொடுத்தால் தூள்.

- ஜெயா மனோஹரன்,
கருமலைக்கூடல்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

நட்டீ டிரைபால்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

வறுத்த வேர்க்கடலை - 350 கிராம்,
வெள்ளை எள் - 100 கிராம்,
முந்திரி - 100 கிராம்,
தேங்காய் (பெரியது) - ஒன்று
பாகு வெல்லம் - 500 கிராம்,
பச்சரிசி - 200 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
சுக்கு - சிறு துண்டு,
ரீபைண்ட் ஆயில் - 750 கிராம்,
மஞ்சள் தூள் - ஒரு தேக்கரண்டி,
மைதா மாவு - இரண்டு மேசைக்கரண்டி

செய்முறை :

வறுத்த வேர்க்கடலையைத் தோல் நீக்கி பொடித்துக் கொள்ளவும். வெள்ளை எள்ளை வெறும் வாணலியில் வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். முந்திரியைப் பொடித்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தில் சிறிது நீர் ஊற்றி கெட்டிப்பாகாக காய்ச்சிக் கொள்ளவும். ஏலக்காயையும் சுக்கையும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

மேற்கூறிய எல்லா பொடிகளையும் கலந்து சர்க்கரைப் பாகை சிறிது சிறிதாக ஊற்றிப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

பிசைந்த மாவை மைதாவைத் தொட்டுக் கொண்டு சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி மைதாவில் புரட்டி எடுத்துத் தட்டில் பரவலாக வைக்கவும்.

மாவு நன்கு இறுகி உலர வேண்டும். சில மணி நேரம் வெயிலில் வேண்டுமானாலும் வைக்கலாம். ஒருநாள் முன்பாகவே உருண்டைகளை உருட்டி வைத்தால் உருண்டைகள் நன்கு இறுகி திடமாக இருக்கும்.

உருண்டைகளை பொரிப்பதற்கு சில மணி நேரங்கள் முன்பாக பச்சரிசியை ஊறவைத்து மிக மிருதுவாக அரைத்து மஞ்சள் தூளும் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்திற்கு கரைத்துக் கொள்ளவும்.

பரந்த வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன் உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டைகளை மூன்று மூன்றாக எடுத்து மாவில் தோய்த்து மூன்றையும் சேர்த்து ஒன்றாக எண்ணெயில் போடவும். வாணலியின் அளவிற்கு ஏற்றாற் போல் மூன்று மூன்றாக சேர்த்துப் போட்டு இருபுறமும் திருப்பிப்

போட்டு பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் எடுக்கவும்.

இந்த நட்ஸ் டிரைபால்ஸ் பார்க்க அழகாக இருப்பதோடு சுவையானதும் சத்தானதும் கூட. இது அதிகம் எண்ணெயை உறியாததால் எண்ணெயில் பொரிக்கும் மற்ற தீபாவளி பட்சணங்களைப் போல் வயிற்றுக்கு உபாதையையும் ஏற்படுத்தாது. பல நாட்கள் கெடாமலும் இருக்கும் தீபாவளி பட்சணம் இது.

- ரமணி தாணுபிள்ளை,
சென்னை - 91.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

இனிப்பு மிக்ஸர்

தேவையான பொருட்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - ½ கிலோ,
தேங்காய் - ½ மூடி,
வேர்க்கடலை - 100 கிராம்,
முந்திரி - 100 கிராம்,
திராட்சை - 50 கிராம்,
சர்க்கரை - 2 ஆழாக்கு,
உப்புப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 8 (அ) 9
கருவேப்பிலை - 4 ஆர்க்குகள்,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

முதலில் சர்க்கரையை மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும் நைஸாக. முந்திரிப் பருப்புகளை நீளவாக்கிலேயே இரண்டாக உடைத்துச் சிறிது நெய்யில் பொன் கலராக வறுத்தெடுக்கவும். பச்சை மிளகாயை பொடிப் பொடியாக கட் பண்ணவும். கருவேப்பிலையை உருவி எடுக்கவும். பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை இரண்டையும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

தேங்காயைக் கீறி நீளவாக்கில் மெல்லிய துண்டுகளாக (பத்தை போடுவது போல்) நறுக்கவும். எண்ணெயில் தேங்காய் கீத்து, திராட்சை இரண்டையும் வறுத்தெடுக்கவும். உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி காரட் துருவலில் மெல்லிய நீள நீளத் துருவலாக துருவிக் கொள்ளவும். வேர்க்கடலையை தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து எடுத்து வைக்கவும். துருவிய உருளைக்கிழங்குகளை அடுப்பில் வாணலி வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் சிவக்காமல், பொன் கலரில் பொரித்துக் கொள்ளவும். சிப்ஸ் போல் இருக்கும் மொறு மொறுவென்று.

கடைசி கட்டமாக வாயகன்ற ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் வறுத்த உருளைக்கிழங்கு, சுத்தம் செய்த வேர்க்கடலை, வறுத்த தேங்காய், முந்திரி, திராட்சை, பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றுடன் பொடி செய்த சர்க்கரை, பொடி உப்பு சிறிது சேர்த்து ஈரமில்லாத கரண்டியால் நன்கு கலக்கவும். இந்த ஸ்வீட் மிக்ஸர் செய்வதும் எளிது. சுவையும் அதிகம்.

- கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி,
கும்பகோணம்.



தீபாவளியின் பொழுது கங்கா ஸ்நானம் செய்யும் எண்ணெய் எப்படிச் செய்ய வேண்டும் தெரியுமா? ஒரு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் எல்லாரும் குளிக்கும் அளவு எடுத்துக் கொண்டு அதில் மிளகு, சீரகம், சாம்பிராணி (சிறிய கட்டி) மஞ்சள் பொடி (குட்டி ஸ்பூன்) ஒரே ஒரு மிளகாய் வற்றல் 5 சாமான்களையும் போட்டுப் பொறித்து அப்படியே இறக்கி வைத்து விட வேண்டும். அந்த எண்ணெயை விடியற்காலை தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். விடியற்காலை குளிப்பதால் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதத்தில் பயன்படுகிறது. என் பாட்டி வைத்தியம் இது.

- ரங்கநாயகி ரங்கராஜன்.

வயது முதிர்ச்சியா,

அன்று நான் கல்லூரியில் அடியெடுத்து வைத்த முதல் நாள். எங்கள் புரொபஸர், தன்னை அறிமுகம் செய்து கொண்டு, நாங்கள் அனைவரும் அறிமுகம் செய்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான ஒரு புது நபரை, சக மாணவரை, எங்களுக்குக் காட்டினார். எழுந்து பார்ப்பதற்குள் என் தோளின் மீது ஒரு மிருதுவான கை. திரும்பினால் தோல் சுருங்கிய, குட்டையான உருவமுள்ள ஒரு மூதாட்டி முகம் மலர என்னைப் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டிருந்தாள். அவளது முகமலர்ச்சி அவளது உடல் முழுவதிலும் வியாபித்து இருந்தது போல் உணர்ந்தேன்.

"ஹலோ, என் அழகிய நண்பனே, என் பெயர் ரோஸ். எனக்கு வயது எண்பத்தேழு. நான் உன்னைக் கட்டிப் பிடிக்கலாமா?"

சிரித்துக் கொண்டே நான் சம்மதிக்க, அப்பப்பா ஒரு பயங்கர நசுக்கல், இறுகத் தழுவல். நான் கேட்டேன், "இந்தச் சின்னஞ் சிறு, பச்சிளம் வயதில் நீ எதற்குக் கல்லூரியில் சேர்ந்திருக்கிறாய்?"

கிண்டலாக அவளும் பதிலளித்தாள். "நான் இங்கு வந்ததே ஒரு நல்ல பணக்காரப் பையனாகப் பார்த்துக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு, குழந்தைகள் பெற்றுக் கொண்டு, பின் ரிடையர் ஆகிப் பிறகு உலகம் முழுவதும் சுற்றுவதற்காகத்தான்."

"கிண்டல் இருக்கட்டும். நிஜமாகச் சொல்."

இந்த வயதில் எது அவளை இத்தகைய சாதனைக்குத் தூண்டியிருக்கும்? எனக்கு அறிந்து கொள்ள ஆவல்.

"எனது வாழ்க்கையின் லட்சியக் கனவே, கல்லூரியில் சேர்ந்து பட்டம் வாங்குவது தான். அது இப்பொழுதுதான் எனக்குக் கிட்டியிருக்கிறது."

அன்று வகுப்பு முடிந்ததும் நாங்கள் இருவரும் மாணவர் யூனியன் விடுதிக்குச் சென்று ஒரு சாக்லேட் மில்க் ஷேக் வாங்கிக் குடித்தோம். அன்று முதல் எங்கள் இனிய நட்பு தொடர்ந்தது. அடுத்த மூன்று மாதமும், ஒவ்வொரு நாளும் வகுப்பு முடிந்ததும் நாங்கள் இருவரும் ஒன்றாகக் கிளம்பி வருவோம். மணிக்கணக்காக அரட்டையடிப் போம். அவளது பேச்சில் நான் கிறங்கித்தான் போனேன். எவ்வளவு அனுபவங்கள், எத்துணை விவேகம்! - "கால யந்திரம்"

வயதால் முதிர்ச்சியா?

என்று அவளைச் சொன்னால் மிகையாகாது.

முதல் ஆண்டு முடிவதற்குள் ரோஸ், அந்தக் கல்லூரி வளாகத்திற்கே ஒரு அடையாளச் சின்னமாகி விட்டாள். பார்க்கிறவர்கள், பழகுபவர்கள் எல்லாருக்குமே அவள் ஒரு இனிய தோழி. நன்றாக உடையுடுத்துவாள். சக மாணவர்கள் தனக்கு அளித்த முக்கியத்துவம் குறித்து, அவளுக்கு ஏகப்பட்ட பெருமை.

செமஸ்டர் முடியப் போகும் தருணம். எங்கள் கால்பந்து போட்டி விழா விருந்துக்கு அவளைக் கௌரவ விருந்தாளியாக அழைத்து, பேசவும் ஏற்பாடு செய்திருந்தோம். அன்று அவள் எங்களுக்குக் கொடுத்த அறிவுரையை நான் என் வாழ்நாள் முழுதும் மறக்க மாட்டேன்.

மேடையேறிப் பேச ஆரம்பித்தவளுக்கு முதலில் கை கால்கள் உதறல், முன்னதாக தயார் செய்து கொண்டு வந்திருந்த உரை கைநழுவிக் கீழே விழ குனிந்து எடுக்க முயற்சி பண்ணாமல் சமாளித்துக் கொண்டு நேரடியாகப் பேச ஆரம்பித்தாள்.

"என்னை மன்னியுங்கள், எனக்குப் பேசுவதற்கு ஒரே தடுமாற்றமாயிருக்கிறது. இந்த லென்ட் விரதத்திற்காக பீர் குடிப்பதை வேறு விட்டு விட்டேன். விஸ்கியோ கொஞ்சங்கூட ஒத்துக் கொள்ள மாட்டேனென்கிறது. எனவே எழுதி வைத்ததைப் படிக்க முடியும் என்று எனக்குத் தோன்றவில்லை. ஏதோ தெரிந்ததைப் பேசுகிறேன்."

நாங்கள் அனைவரும் சிரித்து, ஆரவாரம் செய்து அவளை உற்சாகப்படுத்தினோம்.

தொண்டையைச் சரிசெய்து கொண்டு அவள் பேசத் தொடங்கினாள்.

"வயதாகிற காரணத்தால் நாம் விளையாடுவதை நிறுத்துவதில்லை. விளையாடுவதை நிறுத்துவதால் நமக்கு வயதாகிறது. நீங்கள் எப்போதும் இளமையாக, ஆனந்தமாக, வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கான நான்கு ரகசியங்களை நான் உங்களுக்குச் சொல்



லப் போகிறேன்.

ஒன்று, நீங்கள் நிறையச் சிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கூட இருக்கும் குறும்பை ரசிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு, உங்களுக்குள் எப்போதும் ஒரு கனவு இருந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். உங்கள் கனவுகள் எப்பொழுது கலைகின்றனவோ அப்பொழுதே நீங்கள் பிணமாகி விடுகிறீர்கள். உங்களைச் சுற்றிலும், தாங்கள் பிணமாக இருப்பதையே அறியாத எத்தனையோ பேர், வளைய வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மூன்று, வயது முதிர்வதற்கும், வயதால் முதிர்வதற்கும் இடையே எத்தனையோ வித்தியாசங்கள் உள்ளன. உதாரணமாக இன்று உனக்கு பத்தொன்பது வயதாகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு வருடம் முழுவதும் நீ உருப்படியாக ஒன்றுமே செய்யாமல் வெறுமனே படுக்கையில் புரண்டு கொண்டிருந்தாலும் கூட உனக்கு அடுத்த வருடம் 20 வயது தானே வந்து விடும். இப்பொழுது எனக்கு 87 வயதாகிறது. நானும் ஒரு வருடம் முழுதும் வெட்டிப் பொழுது போக்கிக் கொண்டிருந்தாலும், எனக்கும் 88வது வயது தன்னிச்சையாக வந்து விடும். ஏனென்றால் வயது முதிர்வது/வளர்வது என்பது தானாக நடப்பது; எல்லோருக்கும் முடிந்த செயல். அதற்கென்று தனிப்பட்ட ஆற்றலோ, முயற்சியோ தேவையில்லை. ஆயின், வயதால் முதிர்ந்து/வளர்வது என்பது, வாழ்க்கையில் எதிர்ப்படும் மாற்றங்களை, சந்தர்ப்பங்களாக மாற்றிக் கொண்டு முன்னேறி, எதிர்நீச்சல் போடுவதாகும்.

நான்கு, நீங்கள் ஒரு காரியத்தை செய்து முடித்த பின், அதைக் குறித்து எக்காரணத்திற்காகவும் வருத்தப்படக் கூடாது. சாதாரணமாக நம் பெரியவர்கள், நாம் செய்து முடித்த காரியங்களை விட, செய்யாமல் விட்ட காரியங்களுக்காகத்தான் மிகவும் வருத்தப்படுவார்கள். வருத்தப்படுபவன்தான் வாழ்க்கையில் மரணத்தைக் கண்டு அஞ்சுகிறான்."

உரையை முடித்துக் கொண்டு கணீரென்ற குரலில் "தி ரோஸ்" என்னும் பாடலை அவள் பாடினாள். எங்கள் ஒவ்வொருவரையும் நிறைய கவிதைகள் படிக்கும் படியும், படித்தது போல் வாழ்க்கையைக் கவிதையாக வாழும்படியும் அறிவுறுத்தினாள்.

ஆண்டு முடிந்தது. எதற்காக வருடக் கணக்கில் காத்திருந்தாளோ, அந்தப் பட்டதாரி பட்டத்தையும் பெற்றாள். அதற்கு ஒரு வாரம் கழித்து ரோஸ் இறந்து போனாள் - அமைதியாகத் தூக்கத்தில். இரண்டாயிரம் மாணவர்கள் தங்கள் அற்புதமான வழிகாட்டியின் இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொண்டனர்.

அவளிடமிருந்து அவர்கள் கற்றுக் கொண்டது "நீ விரும்புவதை அடைவதற்குக் கால வரம்பே கிடையாது. நினைவில் வைத்துக் கொள். வயது முதிர்வது என்பது காலத்தின் கட்டாயம். வயதால் முதிர்வது என்பது அவரவர்கள் விருப்பம்."

- படித்து மறக்க முடியாமல் போன கட்டுரையின் தமிழாக்கம்

— சுமித்ரா கல்யாணராமன்

அடை!

சென்ற இதழில் ஒரு சகோதரி சேப்பங்கிழங்கில் முளை வந்தால், தொட்டியில் போட்டு குரோட்டன்ஸ் செடி போல் வளர்க்கலாமென்று எழுதியிருந்தார்... அதன் இலையை எடுத்து அதில் அடைக்கு அரைத்த மாவை தட்டி, சுருட்டி குக்கரில் ஒரு இட்லி தட்டில் 4 அல்லது 5 சுருள் வைத்து வேகவைத்து ஆறியபின் சுருளாகவே சிறு - சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு தாளித்துத் துண்டுகளை பிரட்டி எடுத்துச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். அடை மாவில் காரம் இருப்பதால் தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் வேண்டாம்.

- சாரதா கண்ணன்



நீங்கள் விரும்பும் கார் அல்லது உங்கள் இல்லத்தின் தேவை

உங்களுக்குச் சொந்தமாகும் **சக்தி** இப்போது உங்கள் கையில்.



எளிய விதிமுறைகள் ! உடனடி அங்கீகாரம் !

Shakti

கார் மற்றும் வீட்டு உபயோகப் பொருட்களுக்கான கடன் வசதி திட்டம்

உங்களது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான இனிய வசதிகளுக்காக, பாரத் ஓவர்சீஸ் வங்கி வழி வகுக்கிறது.

சக்தி கார் கடன் திட்டம்

- பணியாளர், சுய தொழில்புரிபவர், மற்றும் வர்த்தகர்களுக்காக மட்டுமேயான சிறப்பு திட்டம்.
- புதிய கார்களுக்காக எளிய நிதித்திட்டம். மேலும் சொந்தமாக உள்ள காரின் மீதும் கடன் வழங்கல். ஆனால் ஒரு வருடத்திற்குள்ளாக இருத்தல் வேண்டும்.
- 48 மாதங்கள் வரை திருப்பியளிக்கும் சுலப தவணைத் திட்டம்.

சக்தி வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் மற்றும் இருசக்கரவாகனங்களுக்கான கடன் வசதி

- அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனப் பணியாளர்களுக்கான குழுமக் கடன் திட்டம்.
- வீட்டு உபயோகப் பொருட்கள் மற்றும் இரு சக்கர வாகனங்களுக்கான கடன் திட்டம்
- 36 மாதங்கள் வரை செலுத்தும் சுலப தவணைத் திட்டம்.

எளிய விதிமுறைகள், உடனடி அங்கீகாரம், குறைந்த வட்டி விகிதம்
உங்களது அருகாமையில் உள்ள கிளையை உடனடியாக அணுகவும்.

FORTUNE-CH

விதிகளுக்குட்பட்டது



Bharat Overseas Bank Ltd.

A bank owned by 7 banks.

H.O: Habeeb Towers, 196 (Old No.756) Anna Salai , Chennai 600 002, Tel: 852 2983, 8520748.
Fax:(91)-(044)- 8594615. Telex: 041-7493 BOB-IN E-mail : bobl@md3.vsnl.net.in

We'll be with you, right through

ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி
தலைவர்

கனவில் தோன்றும்



பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாய் பாபாவிடம் ஓர் அரிய அற்புதம். அவர் கனவிலும் தரிசனம் தருவார், நம்முடன் பேசுவார், உபதேசிப்பார், ஆசீர்வதிப்பார். பல லட்சக்கணக்கான பக்தர்களுக்கு அவர் கனவுகளின் மூலமே தொடர்பு கொள்கிறார். ஒருசிலருக்கு அவரிடம் நேரில் பேச வாய்ப்பு கிடைக்கும். அதுவும் அவர் சங்கல்பமே. ஆனால் ஏங்கித் தவிக்கும் உள்ளங்களை என்றுமே நம் ஸ்வாமி கை விட்டது கிடையாது.

''என் சங்கல்பம் இல்லாமல் நீங்கள் என்னைக் கனவில் காண முடியாது. நான் கனவில் உங்களிடம் பேசுவது, உபதேசிப்பது, எல்லாம் நிஜமே'' என்பார் ஸ்வாமி.

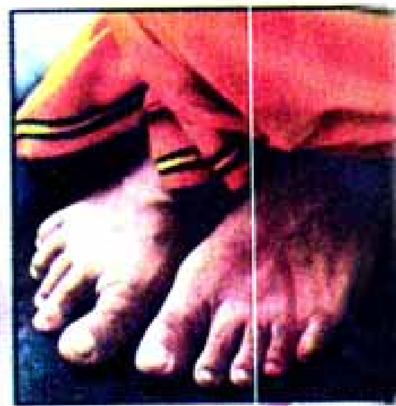
சில வருடங்களுக்கு முன்பிருந்துதான் நாங்கள் பாபாவை ஸ்வாமியாக வழிபடத் துவங்கினோம். நான் ஒரு ஓவியம் வரைபவள். அதிலும் கடவுளர் படங்களை வரைவதில் ஈடுபாடு கொண்டவள். என் ஈடுபாட்டை கையாண்டே பல்வேறு சமயங்களில் எனக்குப் பாடம் கற்பித்திருக்கிறார் ஸ்வாமி.

சொன்ன சொல் தவறாமல் நடப்பது ஸ்வாமிக்கு மிக முக்கியம். உறுதியான மனதுடன் இறைவழிபாட்டில் ஈடுபட வேண்டும். இவைகளை ஓர் அழகிய கனவின் மூலம் எனக்கு போதித்தார் பாபா.

ஒரு சமயம் குருவான ஒரு ஸ்வாமிகளுக்கு, அவர் வெளியிட இருந்த 'ஆறுமுகன்' பற்றிய நூலுக்கு முருகனின் பல ரூப பேதங்களை ஓவியங்களாக வடிக்கும் முயற்சியில் இறங்கியிருந்தேன். (பிற்பாடு என்னுடைய வேலை பாதியிலேயே தடைபட்டது வேறு விஷயம்). சில ரூபங்களில் காணப்பட்ட முருகனின் ஆயுதங்களில் ஒன்றான 'வஜ்ரம்' என்பதை எப்படி வரைய வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஸ்வாமிகளின் மகன், வஜ்ரம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று வரைந்து காட்டினார்.

மூன்று டயமண்டுகளை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக நிற்கவைத்தது போல் அது இருந்தது. பிற்பாடு அப்பணி நிறைவு பெறாததால், வஜ்ரத்தை பற்றி நான் மறந்தும் விட்டேன்.

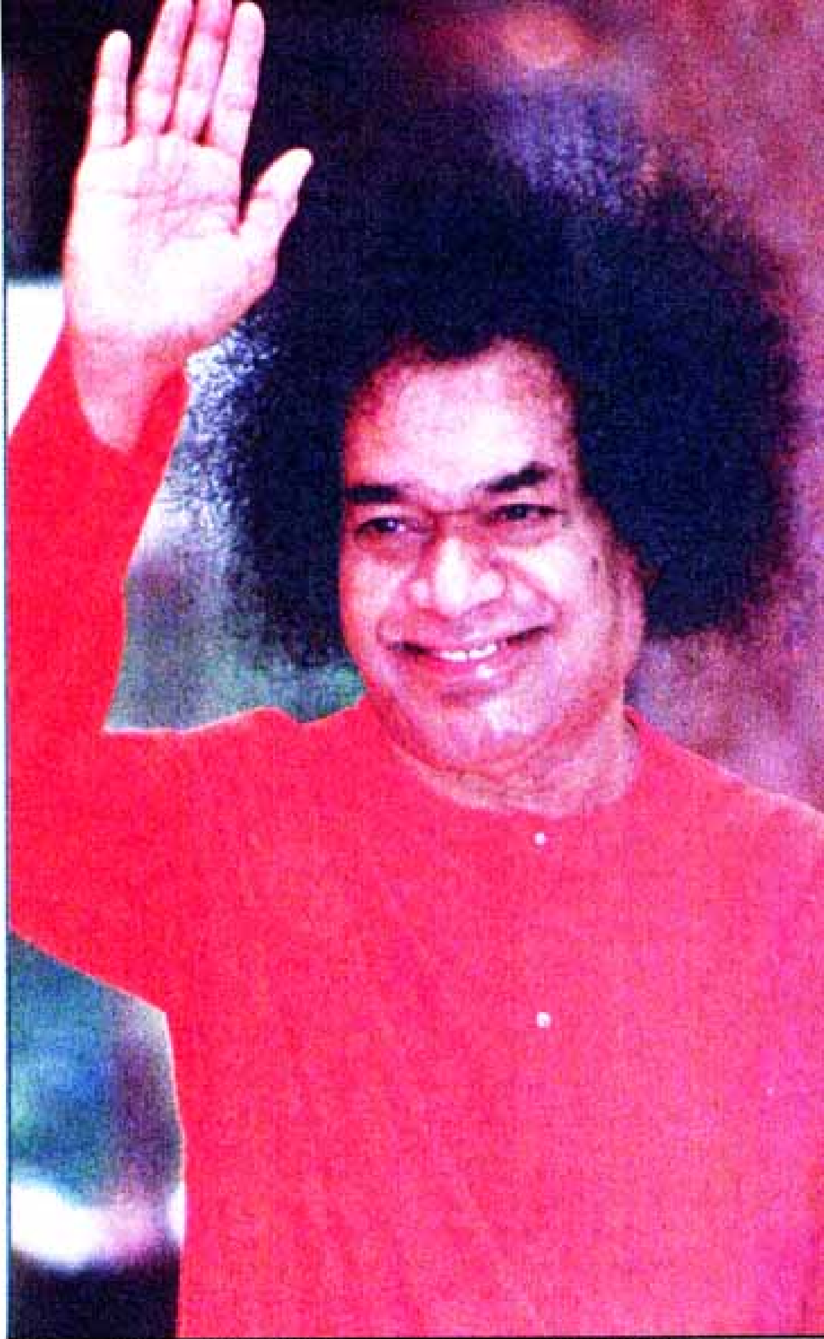
பாபாவை வழிபட ஆரம்பித்ததும், எங்கள் வீட்டில் குருவார பஜனை துவக்கினோம். பஜனையின் முடிவில், அன்று ஸ்வாமிக்காக புதிதாக மாலை, ஏதேனும் நைவேத்தியம் தயார் செய்யும் வழக்கமும் ஆரம்பமானது. அப்போது என் மனத்தில் தோன்றியதால், நான் ஒரு விரதத்தை ஏற்பதாக உறுதிபூண்டேன். அதாவது, ஒவ்வொரு வியாழக்கிழமை இரவு சாப்பாட்டிற்கும், அன்று மாலை பஜனையின் முடிவில் ஸ்வாமிக்கு கொடுத்த நிவேதனம் எதுவோ, அதையே, அதை மட்டுமே உண்பது என்ற விரதம். ஒரு வியாழன் மாலை, அம்மாவினால் ஏதும் தயாரிக்க முடியவில்லை. அன்று பஜனை முடிவில் பாபாவிற்கு இரண்டே இரண்டு வாழைப்பழங்களே அளிக்கப்பட்டது. அம்மா என்னிடம், "சாப்பிடாமல் இருக்கக் கூடாது"



என்று கூறி, சிறிது தயிர்சாதம் சாப்பிடச் சொன்னார். ஏதோ ஒரு பலவீனத்தில், ஒப்புக் கொண்டு சாப்பிட்டு விட்டேன்.

விடுவாரா நம் ஸ்வாமி? அவர்தான் நம்முடைய ஒவ்வொரு செயலையும் 'கண்குத்திப் பாம்பு போல்' கவனிக்கிறாரே? அன்றிரவே என் கனவில் வந்தார்.

நான் படித்த கல்லூரி போல் தோற்றமளிக்கும் இடம். (பாடம் கற்பிக்க அல்லவா வந்திருக்கிறார்!) நான் ஒரு பக்கம் நின்றிருக்க, கடுமையான முகபாவத்துடன் பாபா என்னைத் தாண்டி, இங்குமங்கும் செல்கிறார். அவர் என்னைக் கண்டுகொள்ளாததால் மனம் துவள்கிறேன். திடீரென்று ஒருவர் வந்து, "ஸ்வாமி கூப்பிடுகிறார்" என்றதும், ஆவலாக எதிரில் இருந்த சிறு கட்டிடத்திற்குள் நுழைகிறேன். அங்கு, வாயில் பக்கம் பார்த்தபடி, ஸ்வாமி தரையில் அமர்ந்திருக்கிறார். என்னை நிமிர்ந்து பார்க்காமலேயே சைகையால் "உட்கார்" என்று கைய



கற்பகக்கொடி



"மனிதர்களே இல்லாத ஒரு பெரிய நிலப்பரப்பில் கற்றை கற்றையாக ரூபாய் நோட்டுகளும், தங்கக் கட்டிகளும், நவரத்னங் களும், டீ.வி. போன்ற பல பொழுதுபோக்கு சாதனங்களும், விதவிதமான ஆடைகளும் மலைபோலக் குவிந்து கிடப்பதாக கற்பனை செய்யுங்கள். மனிதர்களே இல்லாத போது இப் பொருட்களின் மதிப்பு என்ன? ஒன்றுமில்லை.

ஆனால் இந்த இடத்தில் மனிதர்களைக் கொண்டு வாருங் கள். அப்போது? மேலே கண்ட பொருட்களின் மதிப்பு உயர்ந்து விடுகிறது. ஆகவே பொருட்களுக்கு மதிப்பு வருவது மனிதர்களால்தான். ஆனால் இன்றோ மனிதர்களை மதிப்பிடுவது அவர்களிடம் இருக்கும் பொருட்களைப் பொறுத்து இருக்கிறது! இப்படி மதிப்பீடுகள் தலைகீழாக மாறி விட்டதே மனித சமுதாயத்தின் இன்றைய அவலங்களுக்குக் காரணம்."

— பகவான் பாபா;

சைப்பு. அவர் எதிரில் தரையில் ஒரு நுனி இலை. அதில் இருந்ததை பார்த்ததும் எனக்குப் பெரிய அதிர்ச்சி. அந்த இலையில் வெறும் தயிர் சாதத்தைத் தவிர வேறு எதுவுமே இல்லை! நான் உட்கார்ந்தவுடன் என்னிடம் ஒரு காகிதம், பேனா கொடுத்து, (வாயைத் திறக் காமலே), இப்படி, அப்படி, வரைய வேண்டும் என்று சைகையால் காண்பிக்கிறார். வாயி லிருந்து ஒரு வார்த்தை இல்லை, என்னைப் பார்க்கவும் இல்லை, முகத்தை 'உம்'மென்று வைத்துக் கொண்டே, அவர் கையசைக்கவும், அந்த சைகைகளைப் பார்த்துப் பார்த்து நான் வரைந்தது ஒரு 'வஜ்ரம்'!

உடனே விழித்துக் கொண்டு விட்டேன். 'வஜ்ரத்தை' வரைய வைத்து என்னை 'வஜ்ரம் போல் உறுதி உள்ளம் தேவை' என்பதை உணர வைத்து விட்டார். ஏதோ பலவீனத்தில், சொன்ன சொல் தவறி விரதத்தைக் கைவிட் டது அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை.

பாடத்தை ஏற்றேன். அன்றிலிருந்து பிசகா மல் நடந்து கொண்டேன். நாங்கள் அளித்ததை தான் ஏற்றுக் கொண்டதாகக் காண்பிக்கவும், எனக்கு ஊக்கமளிக்கவும், சில மாதங்கள் கழித்து இன்னொரு வியாழக்கிழமை இரவு கனவில் வந்தார். அன்று நைவேத்தியமாக தயாரிக்கப்பட்ட 'சாம்பார் சாதத்தை' ஒரு டிபன் பாக்ஸில் வைத்திருக்கிறேன். "இன்று உனக்கும் எனக்கும் இதுதான்" என்று டிபன் பாக்சை சுட்டிக்காட்டினார் ஸ்வாமி. உள்ளம் பூரித்தேன். ஸ்வாமி ஏற்ற உணவையே நாம் உண்பதில் நன்மை நமக்கு.

சாப்பாட்டு விஷயத்தில் பாபா ரொம்ப கண்டிப்பு. "மனக்கிளர்ச்சியைத் தூண்டும் பதார்த்தங்களை அறவே தவிர்த்து விடுங்கள். அதிகமான காரமும் புளிப்பும் கூடாது. கூடுத லான பாலை விட மோரே சாலச்சிறந்தது" என்கிறார் ஸ்வாமி எப்போதும்.

ஸ்வாமியின் ஆங்கிலம், ஆங்கிலேயரையும் மயக்கும். உண்மையில் கடவுளுக்குத் தெரியா தது என்று ஏதேனும் உண்டோ? என் ஒரே தங்கை காயத்ரி ஆங்கில இலக்கியத்தில் எம்.பில் முடித்தவள். அவளுடைய ஆங் கிலத்தைச் சோதித்து ஒரு சமயம் வேடிக்கை பார்த்தார். ஒரு கனவில் அவளைப் பார்த்துச் சிரித்து, வேறு சிலரிடம் சுட்டிக்காட்டி, 'இவள் ஒரு ஏர்க்ராப்ட் இன் எ தண்டர்ஸ்டார்ம்!' என் றாராம். விழித்திருக்கிறாள் காயத்ரி (கனவு புரி யாமலும்தான்!) பிறகு மிக நீண்ட யோச னைக்குப் பின்னே புரிந்தது. எதையும் சட் டென்று தீர்மானம் செய்ய முடியாமல், குழம்பி, மன அலைச்சல்படும் தன்மை அவளுடையது. அவளுடைய மன இயல்பை 'புயலில் அகப் பட்ட விமானம் போல' என்று மிக அழகாக விளக்கி விட்டார்.

பாபா தன் பக்தர்களுடன் கொள்ளும் தொடர்பு கண்ணுக்குத் தெரியாது. அவரை தந்தையாக, தாயாக, குழந்தையாக, குருவாக உருவகப்படுத்தி ஆராதனை செய்தால், மிக விரைவில், அதி விரைவில் நம் பக்கம் ஓடி வருவார் ஸ்வாமி. பகவதாராதனையில் ப்ரே மையே முக்கியம். ஆழ்ந்த அன்பிற்கு எல்லை கிடையாது. கோட்பாடுகளும் இடையாது. ஆரம்ப நாட்களில் நான் பாபாவை என் உயிரி னும் மேலான 'பொம்மை' போல கருதினேன் போலும்! சிறு குழந்தை தனக்கு மிகவும் பிடித்த பொம்மையிடம் பேசும், விளையாடும், கொஞ்சும், சண்டை போடும். நான் ஸ்வாமி யின் பேரில் கொண்ட அதீத அன்பில் சில சமயங்களில்,

"பர்த்திக்குச் சென்று பாபாவை குண்டு கட்டாக சாக்குப்பையில் போட்டுத் தூக்கி வந்து விடப் போகிறேன்" என்று விளை யாட்டாகக் கூறுவேன். அப்போதெல்லாம் காயத்ரி, "நரி, சேவல் கதை தெரியுமா? அது போல் பாபா, பையை விட்டு காணாமல் போய் விடுவார்," என்று கேலியாகக் கூற, இருவரும் சிரிப்போம்.

வெள்ளம் போல் பாய்ந்த அன்பை, மடை கட்டி நிதானமாக்கினார் கருணைக் கடவுள். ஒரு கனவில் பெண்ணாக வந்தார். பாபா

கூறுவார், "ஆண்களுக்கு மத்தியில் நான் ஆணாக இருக்கிறேன். பெண்களுக்கு மத்தியில் நான் ஒரு பெண்ணாக இருக்கிறேன். குழந்தைகளுக்கு மத்தியில் நான் ஒரு குழந்தை" அவர் கனவுகளில் பல்வேறு உருவிலும் வருவார். ஆனால் கனவு காண்பவருக்கு அது நிச்சயம் பாபாதான் என்று தெரியும்.

என் கனவில் பெண்ணாக வந்தவர், சட்டென்று சிறுமியாக மாறினார். என் அருகில் தோழி போல் நின்றிருந்த ஒரு பெண், அச் சிறுமியான பாபா அருகில் வரும் போது, சட்டென்று அவரைப் பிடித்து ஒரு சந்தனத்தால் ஆன பெட்டியில் போட்டு மூடி விடுகிறாள்! பெட்டியோ அதைவிட விநோதம். ஒரு சிறிய, அழகிய கையடக்கமான சந்தனப்பேழை! என்ன வேடிக்கையான கனவு! ஆனால் பொருள் பொதிந்தது. மேலும் அதை விட வேடிக்கை கேளுங்கள்! அச் சிறுமியான பாபா, பெட்டிக்குள் இருந்து கத்துகிறாள் –

"ஐயோ என்னை ஏன் பிடித்து மூடி விட்டாய்? ஐயோ அம்மா!"

ஒரே கூச்சல்! கீச்சென்ற அக் குரலால் கவரப்பட்டு யாராவது பார்த்தால் என்ன நினைப்பார்கள்? என் தோழியோ, முகத்தில் சற்றும் சலனமேயில்லாமல் கையில் அப்பேழையுடன் நிற்கிறாள். எனக்கோ கலவரம் ஒருபுறம், அதற்கு ஈடாக அவ்விநோத நிலையால் சிரிப்பு வேறு. (இன்றும் கூட உச்சஸ்தாயியில் வேண்டுமென்றே 'கீச் கீச்'சென்று கத்திய, பயம் சிறிதும் இல்லாத, அக்குரலை நினைத்தால் சிரிப்பு வருகிறது) பயப்பட்டது நான்தான். தோழியிடம்,

"ஐயோ பாவம், வேண்டாம் விட்டு விடு, விட்டு விடு" என்று கெஞ்சுகிறேன். கனவிலிருந்து விழித்தெழுந்தேன். "மூட்டை கட்டி பிடித்து வருவேன்" என்று கூறிக் கொண்டிருந்த என்னையே, "விட்டு விடு" என்றும் கூற வைத்தவரை என்னென்பது? என் பாய்ந்தோடும் அன்பு ஆரவாரத்தோடு பாய்ந்தது, இப்போது அமைதி பெற்றது. அக் கனவிற்குப் பிறகு, என்னையும் அறியாமலேயே அவரை 'குண்டு கட்டாக தூக்கி வருவது' பற்றி நான் மறந்து விட்டேன். இதை பல மாதங்கள் சென்ற பிறகே உணர்ந்தேன்.

கனவிலே வந்து உடல் உபாதைகளை நீக்கும் தயாநிதி, நம் ஸ்வாமி. நம் துன்பத்தை தாமே ஏற்றுக் கொள்வார். ஒருமுறை என் அம்மாவிற்கு இடது உள்கையில் அரிப்பு ஏற்பட்டு, தடித்து விட்டது. சிகப்பாகி விட்ட சருமத்திற்கு, எந்த மருந்தும் உபயோகப் படவில்லை. ஸ்வாமியுடைய விபூதியையே பூசி வந்தோம். என் கனவில் வந்தார் காக்கும் கந்தனாம் கருணாமூர்த்தி. மேஜை மேல் உள்ள ஒரு காகிதத்தில் எனக்கு ஏதோ வரைந்து காண்பித்தார். அப்போது மேஜை மேல் இருந்த அவரது இடது உள்கையில் அந்தத் தடிப்பைப் பார்த்தேன். அம்மாவின் கையிலிருந்தது போலவே அதே சிவந்த தடிப்பு. இக் கனவிற்குப் பிறகு வெகு விரைவில் அம்மாவின் கை குணமாகியது.

'பணம் ஒரு நல்ல வேலைக்காரன்;
ஆனால் ஒரு மோசமான எஜமான்.
எனவே பணத்தை நல்ல வழிகளில் பயன்படுத்துங்கள்; அதற்கு அடிமை ஆகி விடாதீர்கள்.'
- பகவான் பாபா



மற்றொரு சமயம், ஒவ்வாத செருப்பு போட்டுக் கொண்டதால் அம்மாவின் காலில் புண் ஏற்பட்டது. பல மாதங்களாக அரிப்பெடுத்து, புண்ணாகி, எந்த மருந்துக்கும் குணமாகாமல் இருந்தது. ஒருவர் சொன்னதை ஏற்று, தினமும் புண் மேல் வேப்பெண்ணெய் பூசி வந்தேன். கருணையே உருவான பாபா, வைத்தீஸ்வரனானார். என் கனவில் வந்தார். அவர் காலில், அம்மாவிற்கு வந்த புண் அதே பக்கம் கால், அதே போல், அதே இடத்தில், ரத்தம் புள்ளி புள்ளியாக இருந்தது. மனம் வெதும்பி,

"காலில் எண்ணெய் பூசி விடட்டுமா ஸ்வாமி?" என்றேன்.

"எண்ணெய் பூசினால் குணமாகாது" என்றார்.

அக் கனவிற்குப் பிறகு, புண் மேல் எண்ணெய் பூசுவதை நிறுத்தி விட்டோம். பின்னர், வேறு ஒரு டாக்டர் பெயர் மனதில் தோன்ற, அவரிடம் செல்ல தீர்மானித்தோம். அவர் கொடுத்த மருந்தில், அதிசீக்கிரத்தில், பிரமிக்கும் வண்ணம், புண் ஆறிவிட்டது.

பாபா, சிறுவனாக இருந்த போது, உற்றாரை விட்டு வந்து, உலகத்திற்குத் தன்னை அர்ப்பணித்தார். அப்போது அவர் போதித்த முதல் பஜனை, "மானஸ பஜரே குரு சரணம்' என்பதாகும். அப்பாட்டில் 'அருணாசலசிவ' என்று ஒரு வரி வரும். ஒருமுறை கனவில் கூறினார்,

"திருவண்ணாமலை போகணும். அங்க சிவன் தலையில் ஸஹஸ்ரகமலம் இருக்கு" (பின்னர் நம் உடலில் உள்ள ஷட்கக்ர அமைப்புக்களையும் குண்டலினி சக்தியையும் விளக்கினார். ஆனால் விழித்துக் கொண்ட பிறகு எனக்கு அவை தெளிவாக நினைவில்லை)

பிறகு சொன்னார், "சும்மா உம்- உம் என்று

தலையாட்டினால் போதாது. போய்ட்டு வர ணும்!"

இது அழுத்தம் திருத்தமாக! அப்போது, அதாவது, கனவு கண்ட நாட்களில் எனக்கு புட்டபர்த்தி போக மிகவும் ஆசையில் அலை பாய்ந்து கொண்டிருந்த நேரம். அவர், "போய்ட்டு வரணும்" என்று ஆணித்தரமாக சொன்ன போது, அக் கனவிலேயே எனக்குத் தோன்றியது என்னவென்றால், திருவண்ணா மலை சென்று வந்த பிறகே, தன்னை பார்க்க வரும்படி பாபா ஆணையிடுவது போல் இருந் தது. அதன்படி டிசம்பர் மாதம் திருவண்ணா மலை சென்று வந்தோம். அடுத்து வந்த பிப்ரவரி மாதத்தில் பர்த்தி வர வாய்ப்பளித் தார் ஸ்வாமி. பலவித தடங்கல்களால் தள்ளிப் போன பர்த்தி பயணம், அவர்தம் கனவில் கூறியதை பின்பற்றியவுடன், மிக எளிதாக டக்கென்று ஏற்பாடாகியது, விந்தையிலும் விந்தை.

1994 ஆம் வருடம் ஜனவரி மாதம் முதல் தேதி. என்னால் என்றும் மறக்க முடியாத கனவு அது. ஸ்வாமி என்னை ஆசிர்வதிக்கிறார். நான் அவரை நமஸ்கரிக்கிறேன். அவர், தம் இரு தாமரை பாதங்களுடன் என் தலைமேல் முழுவதுமாக ஏறி நிற்கிறார்! மகாபலி சக்ர வர்த்தியின் ஆணவத்தைப் போக்கி, கீழ் அழுத்திய த்ரிவிக்கிரமனின் பொற்பாதம் ஒன்றல்ல, இரண்டும் என் தலைமேல்! இப் போது நினைத்தாலும் சிலிர்க்கிறது. அவர் என் தலை மேல் நிற்கும் அதே க்ஷணம் என்னுள் ஒரு எண்ணம், "ஸ்வாமியின் உள்ளே யூனிவர்ஸே அடங்கியிருக்கிறது. அவர் பளுவை நான் எப்படித் தாங்குவேன்?" நான் இப்படி நினைத்து முடிப்பதற்குள், ஸ்வாமி தன் பளுவை சற்று உள்ளிழுத்து, தன்னை சிறிதளவு 'லேசாக' ஆக்கிக் கொள்வதை உணர்ந்தேன். பின்னர் கீழிறங்கி என்னை ஆசிர்வதித்தார்.

பிறகு என்னை வந்து அழுத்தப் போகும் பளுவை, முன்னமேயே உணர்த்தி விட்டார் ஸ்வாமி. அப் பளுவை லேசாக்கி, அதாவது குறைத்து, என்னைக் காப்பாற்றிக் கொண் டிருப்பவரும் அவரே. என் கணவருக்கு பாபா மேல் நம்பிக்கை கிடையாது, சொல்லப் போனால் ஸ்வாமியை பிடிக்காது என்றே கூறலாம். பல சமயங்கள் கவலைகள் அழுத்தி, பாரம் தாங்காமல், "இனிமேலும் எனக்குக் கவலைப்பட சக்தியில்லை ஸ்வாமி" என்று அவர் படத்தின் முன் அழுதது உண்டு.

அப்போதெல்லாம் ஒரு கனவில் அவர் வந்து கூறியதை நினைவுபடுத்திக் கொள்வேன், "ஏன் பயப்படறே? நான்தான் உன் கூடவே இருக்கேன்னு சொல்லியிருக்கேன்ல?" என்று அவர் சொன்னதை நினைத்துக் கொள்வேன்.

ஆனால் எல்லா சமயங்களிலும் ஒன்றைக் கையாளுகிறேன். எதுவானாலும், முதல் ரிப்போர்ட் ஸ்வாமிக்கு! அப்புறம் கவலை என் னுடையதல்ல, அவருடையது! மற்றது, ஸ்வாமிக் குக் கடிதம் எழுதுவது. உள்ளத்திலேயே இருப் பவருக்கு கடிதம் தேவையில்லைதான். ஆனால் நம் மன நிம்மதிக்காக எழுதுவதில் தவறில்லை. கடவுளிடம் வாயால் முறையிடுவது போல், இதுவும் ஒன்று.

ஸ்வாமி கடிதங்களை ஏற்கிறார். நான் கண்ட உண்மை, பாபாவிற்கு எழுதிப் போட்டு விட்டால், அக் கஷ்டங்கள் எப்படியும் எளி யப்படுகின்றன, நிச்சயமாக! நம் ஸ்வாமியின் முந்தைய அவதாரமாம் ஷீரடி அவதாரத்தின் போது, அவர் சொன்னது போல், நம்பிக்கை மற்றும் பொறுமை, இவை இரண்டும் இருத்தல் அவசியம். உள் மனதின் ஆசைகளை உணர்ந்து, பூர்த்தி செய்யும் காமதேனு, சிந்தாமணி, கற் பகக் கொடி எல்லாம் பாபாவே! நாம் விரும்பு வதைக் கொடுத்து, உயர்ந்த மனித வாழ்க்கை (ஸ்பிரிசுவல்) வாழும் மார்க்கத்தைக் காட்டு வார்.

இந்தக் கட்டுரையை எழுத வைத்தது, எழுதியது எல்லாம் ஸ்வாமியே. அவரின் நாமம், உலகில் எங்கோ எவருக்கோ, பயன்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. இதைப் படிப்பவர் யாருக்கேனும் பயன்படட்டுமே என்ற எண் ணத்தில், ஸ்வாமிக்கு நீங்கள் எழுதக்கூடிய விலாசத்தைக் கொடுக்கிறேன். பதில் போஸ்டில் வராது! ஸ்வாமியின் செய்கை மூலம், ஆசிர் வாதம் மூலம் வரும்! 'பிரசாந்தி நிலையம் பி.ஓ. ஸ்ரீ சத்ய சாயி தாலுக், அனந்தபுர் மாவட்டம் 515134, ஆந்திரப்பிரதேசம்.' அவர் தம் நாமத்தை ஒரு தடவை மனமுருகக் கூறினால், உடனே அவர் பதிலளிக்கிறார். அத்தகைய கருணா மூர்த்தியாம், ஸ்ரீ சாயிபகவானின் பொற்பாதங் களை அபிஷேகம் செய்து, மனம் என்ற மலரை சமர்ப்பித்து அவரை வணங்குகிறேன். ஜெய் சாய்ராம்.

— சுஜாதா



படிக்காதவர்கள் பல பேர் பணம் சம்பாதிக்கிறார்கள்.
நிறைய பணக்காரர்கள் நிறையப் படித்தவர்களுமல்ல.
ஆகவே கல்வி கற்பது பணம் சம்பாதிக்க அல்ல;
அது நல்ல குணங்களை அபிவிருத்தி செய்வதற்கே.

— பகவான் பாபா

தகவல் : ஓ.பி. விதுபாகர்

நாமெல்லாம் எவ்வளவோ தேவலை!



நமக்கெல்லாம் தாய் வீடு இருப்பதும் தலைப்பிரசவம் அம்மா வீட்டில் செய்வதும், பிரசவத்திற்குப் பிறகு உறவினர்கள் சீராட்டிப் பாராட்டுவதெல்லாம் எத்தனை பெரிய சொர்க்கம் என்பதும் இந்தக் கட்டுரையைப் படித்தால் புரியும்...



* 'போஸ்ட் பார்ட்டம் டிப்ரெஷன்' காரணமாக தன் ஐந்து குழந்தைகளைக் கொன்ற ஆன்ட்ரியா கணவன் ஏட்ஸுடன். கடைசிக் குழந்தை மேரி பிறப்பதற்கு முன் எடுத்த படம். இந்த வழக்கு அமெரிக்காவை கலக்கிக் கொண்டிருக்கிறது!

தாயாவது என்பது ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையில் நடக்கும் மகத்தான சம்பவம்; தாயாவதன் மூலம் பெண்மை முழுமை பெறுகிறது என்றெல்லாம் சொல்லுகிறார்கள்.

ஆனால்

அது பிரச்னையும் ஆகிறது!

'Post Partum Depression' என்பது இன்றைய அமெரிக்காவில் பெண்களை அதிகமாகப் பாதித்திருக்கும் விஷயம். தாயாகும் பத்து பெண்களில் ஒருத்தி நிச்சயம் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறாள் என்பது மருத்துவர்களின் கணிப்பு. அமெரிக்கத் தொலைக்காட்சியில் 'டாக் ஷோ' நடத்தும் பிரபல ஓஃப்ரா வின்ஃப்ரே கூட இதைப் பற்றி பிரத்யேகமாக ஒரு நிகழ்ச்சியை நடத்தினார். PPTக்கான

காரணங்களும், நிவர்த்திகளும் மருத்துவர்களுடன் விவாதிக்கப்பட்டன.

'போஸ்ட் பார்ட்டம் டிப்ரஷன்' என்பது செய்தியாகி சமீபத்தில் அமெரிக்க தினசரிகளின் முதல் பக்கங்களை ஆக்ரமித்துக் கொண்டன. (போருக்கு முன்)

சிகாகோவைச் சேர்ந்த மெலனீ ஸ்டோக்ஸ் என்கிற இளம்பெண் தாய்மை அடைந்தவுடன் ஏற்பட்ட மன இறுக்கம் காரணமாக தன் மூன்று மாதக்குழந்தையை விட்டு விட்டு பன்னிரெண்டாவது மாடியிலிருந்து கீழே குதித்து தற்கொலை செய்து கொண்டாள்.

ஹூஸ்டனைச் சேர்ந்த ஆன்ட்ரியா ஏட்ஸ் (Andrea Yates) என்கிற மாது தன் கணவன் இல்லாத நேரத்தில் தன் ஐந்து குழந்தைகளையும் குளிக்கும் நீர்த் தொட்டியில் முக்கி மூழ்கடித்துக் கொன்ற காரணமும் இந்த டிப்ரெஷன்தான் என்கிற விஷயம் அனைவரையும் திடுக்கிட வைத்தது. ஆன்ட்ரியா கொன்ற கடைசிக் குழந்தை மேரிக்கு ஒரு வயது. நான்காவது குழந்தை பிறந்தவுடனேயே அவளுக்கு



மன இறுக்கம் துவங்கி விட்டதாக அவள் தரப்பில் வாதாடும் வக்கீல் சொல்லுகிறார். இந்த வழக்கு பன்னிரெண்டு ஜூரர்கள் கொண்ட நீதிமன்றத்தில் விசாரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

இதைத் தொடர்ந்து போஸ்ட் பார்ட்டம் டிப்ரெஷன் என்றால் என்ன? இது உடல்ரீதியானதா? இல்லை மனரீதியானதா? இத்தனை வருடங்களாக அமெரிக்காவில் பெண்கள் தாயாகவில்லையா? இப்போது மட்டும் இது என்ன புது பிரச்சினை? அதற்கு சிகிச்சைகள் உண்டா? என்று பல கேள்விகள் எழுப்பப்பட்டன.

இது தாயாகும் பெண்களிடம் உடல்ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்களால் விளையும் மனரீதியான பிரச்சினை.

இதன் அறிகுறிகள், 'டிப்ரெஷன்' வயப்படும் பெண்கள் காரணமின்றி அழுவார்கள். கோபப்படுவார்கள். சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்காக எரிச்சலடைவார்கள். பொறுமையின்றி தவிப்புடன் இருப்பார்கள். மறதி அவர்களை ஆட்கொள்ளும்.

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் மனமகிழ்ச்சியைக் கொடுத்த எந்த விஷயத்திலும் அவர்களுக்கு ஈடுபாடோ, சந்தோஷமோ இருக்காது.

தன் குழந்தையைப் பற்றியும், குடும்பத்தினரைப் பற்றியும் 'நெகடிவ் ஃபீலிங்ஸ்' தோன்றும். அவர்களால்தான் தனக்குக் கஷ்டமும் பிரச்சினையும் என்கிற எண்ணம் ஏற்படும். மருத்துவ ஆராய்ச்சியின்படி புதிதாகத் தாயாகும் பெண்களில் பதினைந்து சதவிகிதத்தினர் இது மாதிரியான பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்களாம். அவர்களில் ஆயிரத்தில் ஒருவர் தற்கொலை, கொலை போன்ற விபரீத முடிவுகளுக்கு வருகிறார்களாம்.

அமெரிக்காவில் எல்லாருமே அநேகமாக வேலைக்குப் போகும் பெண்கள்தான். நார்மல் டெலிவரி என்றால் குழந்தை பிறந்த மறுநாளே மருத்துவமனையிலிருந்து தாயையும் சேயையும் வீட்டுக்கு அனுப்பி விடுகிறார்கள். சிசேரியன் என்றால் மூன்று நாட்கள் முடிய மருத்துவமனை வாசத்தை பிரசவித்த பெண்களுக்கு இன்ஷூரன்ஸ் அனுமதிக்கிறது. இன்ஷூரன்ஸ் விதிகளை அங்கு மீற முடியாது! கையை விட்டு எக்கச்சக்கமான தொகையை டாக்டர்களுக்கு கொட்டி அழ சாமானியர்களால் முடியாது.

வீட்டிலும் உதவிக்கு யாரும் இல்லாத நிலையில் பெண்கள் பச்சைக் குழந்தையைப் பராமரிப்பதிலிருந்து அத்தனை வேலைகளையும் தாங்களே செய்து கொள்ள வேண்டும். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் வரையில் பாதி ஊதியத்தில் விடுப்பு எடுத்துக் கொள்ளலாம். குழந்தை பிறந்து பதினைந்து நாட்கள் வரையில் கார் ஓட்டக் கூடாது.

நம் நாட்டில் ஒரு அனுகூலம். காய்கறிகள் விற்பவர்கள் வீட்டு வாசலில் தேடி வருவார்கள். வேலைக்கும் ஆள் கிடைக்கும். பேறு அடைந்த சில மாதங்கள் வரையில் அம்மாவோ அல்லது மாமியாரோ உதவியாக இருக்க வருவார்கள். அமெரிக்காவில்

இது சாத்தியமில்லை. அம்மாவும் வேலைக்குப் போகிறவளாக இருப்பாள்.

புதிதாகத் தந்தையாகிறவர்கள் ஒரு வாரம் வரையில் விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு மனைவிக்கு உதவியாக இருக்கலாம். அதன் பிறகு? மனைவிதான் சமாளித்தாக வேண்டும். அதோடு இரவு தூக்கம் விழித்து அழும் குழந்தைக்குப் பால் புகட்ட வேண்டும். அடிக்கடி 'டயபர்' மாற்ற வேண்டும். இதற்கான பயிற்சியை எந்த மருத்துவமனையில் குழந்தைப் பேறுக்காக ஒரு பெண் பதிவு செய்து கொள்கிறாளோ அதைச் சேர்ந்தவர்கள் 'லமாஸ்' (LA-MAS) என்கிற வகுப்புகளை நடத்தி கணவன் மனைவி இருவருக்குமே பயிற்சி அளிக்கிறார்கள்.

குழந்தை, வீடு, குடும்பம், கணவன் என்று பொறுப்புகள் கூடுதலாகும் போது பெண்களுக்கு மன இறுக்கம் அதிகமாகிறது. சின்னச் சின்ன வேலைகள் கூட மலை போல் தெரிகின்றன.

இன்னொன்று.... குழந்தைக்குத் தாயான பின் தன் கணவனுக்குத் தன்னிடம் உள்ள அன்பும் ஈர்ப்பும் குறைந்து விடுமோ என்கிற கவலையும் இந்தப் பெண்களுக்குச் சேர்ந்து கொள்கிறது. ஒரு திருமணத்தின் வெற்றிக்கு உடன்பட்ட மனங்களை விட, உடல் கவர்ச்சியும், அழகும்தான் அதிகம் அவசியமோ என்கிற எண்ணம் மேலோங்குவதால் கூட இந்த மன இறுக்கம் அதிகமாகிறது எனலாம்.

இதற்கு உடனடியாகக் கவனிப்பு தேவை. மருத்துவமனைகளில் இதற்கான பிரத்யேக ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுகின்றன. குழந்தை பிறந்து 'டிஸ்சார்ஜ்' ஆகிப் போகும் தாய்மார்களுக்கு இதற்கான பிரத்யேக தொலைபேசி எண்கள் (Hotline Numbers) கொடுக்கப்படுகின்றன. மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறவர்கள் அந்த எண்ணுக்கு ஃபோன் பண்ணி ஆலோசனை கேட்கலாம் என்கிறார்கள்.

'ANTI DEPRESSION PILL' ஐ சில வாரங்கள் வரையில் சாப்பிடுவதும் இதற்கான தீர்வுகளில் ஒன்று என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள். மாதக்கணக்காகச் சாப்பிட்டும் பலன் இல்லை என்றால் மருத்துவமனையில் சில தினங்கள் சேர்ந்து ஓய்வாக இருக்கலாம்.

இத்தகைய நிலை ஏற்படாமல் இருக்க பெண்ணுக்குக் கணவனின் ஒத்துழைப்பும், பரிவும் கவனிப்பும் தேவை. மனைவியின் வீட்டு வேலைச் சுமையைப் பகிர்ந்து கொள்ளுவதன் மூலம், குழந்தையைப் பராமரிப்பதில் உதவுவதன் மூலம் கணவன் தாயான தன் மனைவி இந்த 'டிப்ரெஷனுக்கு' உட்படாமல் தவிர்க்கலாம். அன்பு, பரிவும், பாசம் இவைகளுக்கு மேலான மருந்து உலகத்திலேயே எதுவும் இல்லை என்பதை அனைவருக்கும் உணர்த்தலாம்.

— லக்ஷ்மிரமணன்









L.I.C. OF INDIA (நேர்முக தேர்வு)

பதவி – முகவர் (முழுநேரம் / பகுதி நேரம்)
நாள் – 01.11.2001 முதல் 25.11.2001 காலை 11 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை
கல்வித் தகுதி – +2 அல்லது பியுசி
வயது – 18 வயதிற்கு மேல் உள்ள ஆண் / பெண்

சிறப்பாக பணியாற்றும் முகவர்களுக்கு சீராக அதிகரிக்கும் வருமானம், இல்வச தொலைபேசி வசதி, ஸ்கூட்டர், கார் போன்ற வாகனங்கள் வாங்க வட்டி இல்லாமல் முன்பணம், வீடு / ஃப்ளாட் கட்டுவதற்கும் / வாங்குவதற்கும் குறைந்த வட்டியில் முன்பணம். மருத்துவ செலவிற்கும், விழா காலங்களில் விழாகால முன்பணமும், தரப்படுகிறது. மேலும் பணிக்கொடை / கிராஜுவிடி / தொடர் கமிஷன் முதலியன உள்ள ஒரு உன்னதமான தொழில்/வேலை.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள.

தேர்வு செய்யும் அதிகாரிகள்:

K.V. சிதம்பர சுப்பிரமணியன்	K. முரளிதரன்	B.சுவாமிநாதன
போன் : 4472957	போன் : 4873124	போன் : 2455669

Life Insurance Corporation of India
City Branch II, Mamatha Complex,
25, Whites Road, Royapettah, Chennai - 14.

ஜீவன் சினேகா – மகளிர்களுக்கான சிறப்பு பாலிசி
விவரங்களுக்கு மேற்கண்ட அதிகாரிகளை தொடர்பு கொள்க

ஸ்ரீ குரு ராகவேந்தராய நமஹ

ESTD : 1959 Phone : 8444538, 8442850

புனித யாத்திரை **43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்**

ஸ்தாபகர் : வி. சுப்பாராவ் உரிமையாளர் : எஸ்.பத்ரி

18.1.2002 : 4 நாட்கள் கொண்ட மந்திராலய யாத்திரை - நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம், மகாநந்தி, அகோபிலம் கட்டணம் ரூ.**1,400/-**

25.1.2002 : 15 நாட்கள் கொண்ட 7 ஜோதிர்லிங்க யாத்திரை : பாம்பே, திரியம்பகம், சிர்டி, சனி சிங்கனாப்பூர், குஷ்னேஸ்வர், நாகநாதம், வைத்தியநாதம், பண்டரிபூர், பிமாசங்கர், மகாகாளம், ஓங்காரம் ஆகியவை கட்டணம் ரூ.**6,050/-**

31.1.2002 : 15 நாட்கள் கொண்ட பஞ்சதுவாரகை யாத்திரை - கோமதிதுவாரகை, பேட்டி துவாரகா, அரிச்சித்திமாதா, போர்பந்தூர், சோம்நாத், அம்பாஜி, புஷ்கர், மவுண்ட்அபு - நாந்த்துவாரகா, காங்குரோலி துவாரகா, அகமதாபாத், சென்னை. கட்டணம் ரூ.**6,100/-**

10.2.2002 : கர்நாடகா டூர் 8 நாட்கள் கொண்டது - பெங்களூர், மைசூர், பாகமண்டலம், சுப்பிரமணியம், தர்மசலா, கட்டில், உரநாடு (அன்னபூரணி) கொல்லூர், மூகாம்பிகை, பேளூர், ஹலபேடு, பெங்களூர், கட்டணம் ரூ.**3,000/-**

22.2.2002 : மந்திராலயம் 4 நாட்கள் கொண்டது. நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்திராலயம், மகாநந்தி, அகோபிலம், கட்டணம் ரூ.**1,400/-**

4.3.2002 : 12 நாட்கள் கொண்ட மகாசிவராத்திரி ஸ்பெஷல் பூரி, புவனேஸ்வர், கோனார்க், காசி, கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, கட்டணம் ரூ.**5.250/-**

குறிப்பு : *60 நாட்கள் முன்பு ரயில்வே டிக்கெட் புக் செய்ய வேண்டி இருப்பதால் முன்பதிவு செய்து கொள்ளவும்.*

மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்

30, ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு, (விவேகானந்தர் இல்லம் பஸ் நிலையம் அருகில்)
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. ✆ : 8444538, 8442850

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி :



அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 – ஆம் பாதம்

		சனி (வ)	குரு ராகு
	2.11.2001 - குரு (வ.ஆ.) 3.11.2001 - துலா - புதன் 3.11.2001 - துலா - சுக்கிரன் 16.11.2001 - விருச்சிக - சூரியன் 22.11.2001 - விருச்சிக - புதன் 27.11.2001 - விருச்சிக - சுக்கி 30.11.2001 - கும்ப - சூரியன்		
செவ்வாய்			
கேது	சூரியன்	சூரியன்	புதன் சுக்கிரன்

இந்த ராசியினருக்கு ஆறாம் இடத்தில் சுக்கிரன், புதன் இருப்பதால் மாதத் தொடக்கத்தில் சில இடையூறுகள் ஏற்படலாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனம் தேவை. உச்சம் பெற்ற செவ்வாய் நன்மைகளை ஏற்படுத்துவார்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிடைக்கக்கூடும். இருந்தாலும் உங்கள் பணிகளும் நடவடிக்கைகளும் உயர் அதிகாரிகளைத் திருப்திப்படுத்தும் வகையில் அமைய வேண்டியது அவசியம். தொழிற்பிரிவினருக்குத் தடைகள் விலகி முன்னேற்றம் ஏற்படும். வருமானமும் திருப்தி தரும். கலைஞர்களின் முயற்சிகள் சில புதிய வாய்ப்புகளை பெற்றுத் தரக்கூடும்.

மாணவமணிகள் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி படிப்பில் அக்கறை செலுத்துவது பெற்றோரைப் பரவசத்தில் ஆழ்த்தும். வியாபாரத்தில் பெரிதாக லாபங்களை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை என்றாலும், குறைந்தபட்ச அளவில் வியாபாரம் நடைபெறுவதில் பிரச்னை இருக்காது. எனவே வியாபாரிகள் கவலைப் படத் தேவையில்லை. பெண்கள் குடும்பப் பிரச்னைகளில் எந்தவிதக் குறையும் நேராமல் பார்த்துக் கொள்வீர்கள். பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் சங்கடங்கள் ஏதும் ஏற்பட வழியில்லை. நிம்மதியாகவே இருந்து வரும். உறவினர் வருகையால் செலவு கூடுதல் தான் என்றாலும் அதனால் சில அனுகூலங்களும் ஏற்பட இருக்கின்றன. பண வரவு செலவில் அதிக நிதானமும் எச்சரிக்கையும் தேவை. வாகனங்கள் புதுப்பிப்பது அல்லது பழுதுபார்த்தல் ஆகியன இருக்கும். நினைத்தவை எல்லாம் நிறைவேறக்கூடிய நிலை உண்டு. அரசு வழி நன்மைகள் அமைய இடம் உண்டு. சிலரது காதல் விவகாரங்கள் திருமணத்தில் முடியும் அளவுக்கு சந்தர்ப்பங்கள் கூடி வரும். குடும்பத்துடன் பயணம் போய் வருதல் இருக்கும். ஆடை, ஆபரணங்களை வாங்கி அணிந்து பெண்கள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய நிலை உண்டு.

நீங்கள் தினமும் ஆலயத்துக்குச் சென்று நவக்கிரகங்களை வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் நீங்கி செழிப்பான நிலை உண்டாகும். ஜோதிடரின் ஆலோசனை பெற்று உங்கள் வீட்டில் நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றை நடத்துவதும் நல்ல பலன்களை ஏற்படுத்தும்.

நவம்பர் 2001

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் நீச்சம் பெற்று ஐந்

தாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் எதிலும் அதிக கவனம் தேவை. அரசாங்க விஷயங்களிலும், வீடு வாங்குவது, விற்பது போன்ற விஷயங்களிலும் மிகவும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு இப்போது முயற்சி எதையும் மேற்கொள்ளாதீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக்கூடிய முயற்சிகளில் மட்டுமே உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் திருப்தியடைக்கூடிய வகையில் தொழில் முன்னேற்றம் சிறப்பாக அமைந்திருக்கும். வியாபாரத்தில் செழிப்பான நிலை உள்ளதால் வியாபாரிகளின் மகிழ்ச்சி கூடுதலாகவே காணப்படும். எனினும் வேலையாட்களின் தொல்லை கவலை தரக்கூடும்.

மாணவமணிகளுக்குக் கல்வியில் ஆர்வம் குறைந்து பிற விஷயங்களில் கவனம் செல்லும் நிலை தென்படுகிறது. எனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் உங்கள் இயல்பான சுறுசுறுப்பு ஏற்பட்டு பாடங்களில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொள்வீர்கள். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்றாலும் கூட புதிய வாய்ப்புகள் அமைவதற்கில்லை. என்றாலும் இதனால் உங்கள் வழக்கமான வாழ்க்கை வசதிகளில் குறைவேற்பட வழியில்லாமல், உங்கள் கைவசம் உள்ள வாய்ப்புகள் உதவக்கூடும். குடும்பச் சூழ்நிலையில் அவ்வப்போது தலைகாட்டக்கூடிய ஓரிரு சிக்கல்களைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து பெண்கள் நற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே நிம்மதியான போக்கு நிலவி வரும். மிக நெருங்கிய நண்பர்களைப் பிரிய நேரும். தூரத்திலிருந்து உற்சாகம் தரக்கூடிய செய்தியைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வந்து சேரும். அரசாங்கத் தொடர்புடைய நண்பர்களால் பயன் எதையும் எதிர்பார்க்க இயலாது. சகோதர வழியில் இருந்து வேறுபாடு ஏற்பட நேரும். உறவினர், நண்பர்கள் வழியில் சுபச் செலவுகளுக்கு இடமுண்டு. அரசாங்கம் சம்பந்தமான விஷயங்களில் மிகுந்த கவனம் தேவை. வீடு வாங்குவது, விற்பது போன்ற விஷயங்களில் மிகவும் நிதானமாகச் செயல் படுவது அவசியம். சொத்து வகையில் பாகப்பிரிவினை செய்யக்கூடிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படலாம்.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் தவறாது விரதம் இருந்து வருவதுடன், ஆலயத்தில் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள சுக்கிர பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் பிரச்னைகளில் தீர்வு கிடைத்து நிம்மதி ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர் பூசம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரித்தாலும் மாதத் தொடக்கத்தில் ஐந்தாம் இடத்தில் பஞ்சமாதிபதி சுக்கிரனுடன் சேர்ந்ததால் பலவிதத்திலும் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். என்றாலும் ஆறுக்குரிய அங்காரக பகவான் உச்சம் பெறுவதால் சில சிக்கல்கள் தோன்றலாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் சம்பந்தமான விஷயங்களில் நற்பலன்கள் ஏற்படும். என்றாலும் உங்கள் அன்றாடப் பணிகள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளைத் திருப்திப் படுத்தக்கூடிய வகையில் அமைய வேண்டியது அவசியம். புகார்களுக்கு இடங்கொடாதீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள் என்று சொல்ல முடியாது. வேலை பளுதான் அதிகமாகுமே தவிர ஊதியம் உயராது. மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றம் ஏற்படலாம். மாணவமணிகளுக்கு எல்லாருடைய பாராட்டுகளும் கிடைக்கும் அளவுக்குப் பாடங்களில் மிகுந்த ஆர்வம் காணப்படும்.

வியாபாரிகளுக்குத் திருப்தி ஏற்படக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் நடைபெறுமானாலும் வேலையாட்களின் நடவடிக்கைகள் சற்றே வருத்தப்பட வைக்கக்கூடும் என்றாலும் சமரசமாகத் தீர்த்துக் கொள்வது நல்லது. கலைஞர்களின் முயற்சிகளின் காரணமாக சில புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். குடும்ப நிர்வாகத்தைப் பொறுத்தவரை பெண்கள் பாராட்டப் படுவீர்களாயினும் உடல்நலம் ஒத்துழைக்காது. வயிற்றுக் கோளாறு, கருப்பைக் கோளாறு



எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்
அனைவருக்கும் எங்களது தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD, T. NAGAR,
CHENNAI - 600 017. PH: 434 4442, 432 7764
TUESDAY HOLIDAY

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி
அணிந்துபயன்பெறுங்கள்.
ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

எங்களது 16 ஆம் ஆண்டு விழா

22.10.2001

ஆண்டு விழாச் சலுகை. டிஸ்கோ கம்மல் தள்ளுபடி விற்பனை ரூ. 200/- முதல் 500/- வரை கிடைக்கும். எங்களிடம் வாங்கும் டிஸ்கோ கம்மலுக்கு 15.01.2002 வரை

இலவசமாக காது குத்துகிறோம்.

ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு துளசி மாலை, சந்தன மாலை, ஸ்படிக மாலை குறைந்த விலையில் கிடைக்கும்.

ராசி	ராசி மோதிரம்	விலை விவரம்
மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி	2 CARAT பவழம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி	5 CENT வைரம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 4500/-
ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி	5 CENT வைரம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 2250/-
மிதுன ராசி, கன்னி ராசி	20 CENT மரகதப் பச்சை வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
கடக ராசி	2 CARAT முத்து வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
சிம்ம ராசி	20 CENT மாணிக்கம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 2500/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	½ CARAT கனக புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 3200/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து வெள்ளியில்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	50 CENT கனக புஷ்பராகம் வைத்து	ரூ. 1000/-
மகர ராசி, கும்ப ராசி	20 CENT நீலம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
ராகு, கோமேதகம்	50 CENT	ரூ. 400/-
கேது, வைடூரியம்	20 CENT	ரூ. 400/-
அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம்	2 CARAT	ரூ. 400/-

JayaTV. வியாழன் மாலை 5.30 முதல் 6.00 வரை சிறப்புப் பேட்டியை காணத் தவறாதீர்கள்.

பல வாடிக்கையாளர்கள் பணம் அனுப்பிவிட்டு முகவரி எழுதுவது இல்லை. முகவரி இல்லாமல் எங்களால் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. முகவரி தெளிவாக எழுதவும். தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS

ADVT.

நன்றாகப் பழுத்த ஆப்பிள் பழத்தைத் தோல் சீவி விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து கோதுமை மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து சப்பாத்தி செய்து பாருங்கள். சூப்பர் சாஃப்டாக இருப்பதோடு பழ வாசனையோடு சப்பாத்தி 'ஏ'ஒன்னாக இருக்கும்.

– சி. மாலதி



போன்றவை சிரமம் தரக்கூடும். எனினும் சிறு சிகிச்சையின் பின் குணமாகி விடும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கே நிலவி வரும். நண்பர்களின் சந்திப்பு புதிய திட்டங்களை உருவாக்க வழிகோலும். வாகனம் வைத்துத் தொழில் நடத்துவோருக்குப் பொருள் விரையம் ஏற்பட இடமுண்டு. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் நிதானப் போக்கைக் கையாளாவிட்டால் சிக்கல் ஏற்படலாம். சிலருக்கு அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளின் மூலம் திடீர் தனவரவுக்கு இடமுண்டு. உறவினர்கள் ஒத்துழைக்க முன்வருவார்கள். அரசியல் தொடர்புடைய நண்பர்களால் அனுகூலங்கள் ஏற்படும்.

நீங்கள் முருகப் பெருமானை செவ்வாய்க் கிழமை தோறும் சிவப்பு மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து அல்லது மாலையாக அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் யாவும் மறையும். களிப்பு பிறக்கும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4–ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இம்மாதம் ஏழாம் இடமென்னும் சப்தம கேந்திரத்தில் உச்சம் பெற்ற செவ்வாய் பெரும்பாலும் நன்மைகளையே தருவார். எனினும் விரயஸ்தானத்தில் உள்ள குரு பகவான் சஞ்சாரம் சில கெடுதல்களையும் ஏற்படுத்த இடமுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் எளிதாக அமையும். உயர் அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பு மிகப் பெரும் உதவியாக இருந்து மேலும் சில நன்மைகளைச் செய்யக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் சுயபலத்தில் நடத்துவோராக இருந்தால் நன்மைகள் குறைவாகவே நடக்கும். கூட்டுத் தொழில் புரிவோர், கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பும் நல்லபடியாக அமைவதால் தொழில் முன்னேற்றம் கூடுதலாக அமையக் காண்பீர்கள். கலைஞர்களுக்குக் கூடுதலாக பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்படுத்தக்கூடிய அளவில் சில புதிய வாய்ப்புகள் அமையும்.

மாணவ மணிகள் படிப்பில் ஆர்வத்தோடு இருந்து வருவது மட்டுமின்றி, நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பழகுவதிலும் சிறப்பான சாமர்த்தியத்தைக் காட்டுவீர்கள். வியாபாரம் லாபகரமாக நடைபெறுவதன் காரணமாக வியாபாரிகளின் கையில் தாராளமான பணப்புழக்கம் காணப்படும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் – மனைவியினிடையே கனிவான போக்குக் காணப்பட்டு வரும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் சிக்கலின்றி நடைபெற்று ஆதாயத்தையும் பெற்றுத் தரும். சிலரது காதல் விவகாரங்கள் திருமணத்தில் முடியும் வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்தில் வயது முதிர்ந்த ஒருவருக்கு உடல்நலத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். செலவுகள் அதிகமாக ஆகும் என்பதால் பணத் தட்டுப்பாடு நேரலாம் என்றாலும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். இதில் பெண்களின் பங்கு பேருதவியாக அமையும். அரசியல்வாதிகளின் நட்பை நம்பி எந்த முயற்சியிலும் ஈடுபடாதீர்கள். காணாமற்போன பொருள் திரும்பி வந்து சேரும்.

நீங்கள் தினமும் தவறாமல் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் பாடி வந்தால் உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கி, செழிப்பு மேலோங்கிக் காணப்படும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரியன் மாத முற்பகுதியில் நீச்சம் பெற்று மூன்றாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும். மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றம் உண்டாகும். அந்நிய மொழி பேசும் ஒருவரால் நன்மைக்கு இடமுண்டு.

உங்கள் அன்றாடப் பணிகளைக் குறையின்றிச் செய்து முடிப்பதில் திருப்தியடைந்த உங்கள் உயர் அதிகாரிகளால் உங்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்கள் எளிதில் கிடைக்கும். நீங்களும் அவர்களுடைய நல்லெண்ணத்திற்கு ஏற்றவராக நடந்து கொள்

வீர்கள். சக பணியாளர்களும் ஒத்துழைப்பார்கள். கலைஞர்களுக்கு அமையும் சில புதிய வாய்ப்புகளால் பொருளாதார முன்னேற்றம் மட்டுமல்லாமல் உங்கள் அந்தஸ்தும் உயரக் கூடும். எல்லாருடைய அன்பையும் பெற்று குடும்ப நிர்வாகத்தைச் சிறப்பாக நடத்தி பெண்கள் நற்பெயரை எளிதாகப் பெறுவீர்கள்.

மாணவ மணிகள் படிப்பில் காட்டும் ஆர்வமும், சுறுசுறுப்பும் வர இருக்கும் தேர்வுகளில் உங்களுக்கு முன்னணி நிலையைப் பெற்றுத் தரும். தொழிற்பிரிவினருக்கு தடைகள் விலகி படிப்படியான முன்னேற்றம் காணப் படும். வியாபாரிகளுக்குப் பணப் புழக்கம் தாராளமாக இருக்கும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே பரிவும் பாசமும் நிலவி வரும். அரசியல்வாதிகளின் நட்பு சில அனுகூலங்களைப் பெற்றுத் தரும். சுப விசேடங்கள் குறித்த கடிதத் தொடர்புகளில் திருப்திகரமான தீர்வு காணப்படும். சொத்து விவகாரங்களில் உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கேற்ற வகையில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். குடும்பத்தில் ஏற்பட்டிருந்த மனக்கசப்புகள் மறையும். மனத்தில் ஒருவித குதூகலம் நிரம்பியிருக்கும். உறவினர் சந்திப்பு மகிழ்ச்சி தருவதுடன் சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று குடும்பத்தில் நடைபெறவும் உதவக்கூடும். நீண்ட காலமாக நடந்து வரும் வழக்கில் முடிவு ஏற்பட்டு உங்களை உற்சாகத்தில் ஆழ்த்தும்.

நீங்கள் தினமும் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரம் படித்து வருவதும், அதிகாலையில் சூரியபகவானை வணங்கி வருவதும் உங்கள் சிரமங்களைப் போக்கி சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் மாத ஆரம்பத்தில் ஆட்சி பெற்று சுக்கிரனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் பெரும்பாலும் நற்பலன்களாக நடக்கும். என்றாலும் தனஸ்தானத்தில் சூரியன் நீச்சம் பெற்றிருப்பதால் மாத ஆரம்பத்தில் அதிக கவனம் தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் சம்பந்தமான விஷயங்களில் எந்த மாற்றமும் இருக்க இடமில்லை. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் தனிப்பட்ட சில சலுகைகளையும் சிறப்பான நற்பலன்களையும் எதிர்பார்க்கலாம். மாத முற்பகுதியை விட மாதப் பிற்பகுதி சிறப்பாக இருக்கும். எதிர்பாராத வருமானமும் மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் அமையும். தொழிற்பிரிவினருக்குக் கூட்டாளிகளிடையே மனக்கசப்பு தோன்ற இடமுண்டு. எனினும் தொழில் வளர்ச்சியைப் பாதிக்காது.

மாணவமணிகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, படிப்பில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி வருவீர்கள். நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பழகுவது மிக அவசியம். வியாபாரிகளுக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் முன்னேற்றமான நிலையில் இருந்து வரும். மாத முற்பகுதியில் சில நாள் தேக்க நிலை தென்பட்டாலும் பிறகு படிப்படியாகச் சரியாகி விடும். பெண்களுக்குக் குடும்பத்திலும், அக்கம் பக்கத்திலும் நற்பெயர் உண்டாகும். சேமிப்புகளும் மகிழ்ச்சியூட்டும்.

குடும்ப நிலையில் இனிமையான சூழ்நிலையே நிலவி வரும். உறவினர் சிலர் மனக்கசப்பு கொள்வார்களாயினும் அதை நீங்கள் பொருட்படுத்த வேண்டியதில்லை. பிறகு அவர்களே தேடி வரும் நிலை உள்ளதால் கவலை வேண்டாம். புகழ்பெற்ற மனிதர்கள், அரசியல்வாதிகள் போன்றவர்களின் நட்பின் மூலம் சில நன்மைகள் உண்டாக இடமுண்டு. திருமணம் போன்ற விசேடங்களில் கலந்து கொள்வது, விருந்துகளில் கலந்து கொள்வது போன்றவை உண்டு. சொத்து பற்றிய வழக்குகள் இழுபறியாக நீடிக்கும். காதல் விவகாரங்களில் சிலர் திருமண வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். சிறு உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குருபகவானுக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் மறையும். சுபிட்சம் ஏற்படும்.

பொன் மொழி

குறையே இல்லாதவர்களைத் தேடிக் கொண்டிருந்தால் நமக்கு நண்பர்கள் யாருமே கிடைக்க மாட்டார்கள்.

— யாரோ

தகவல் : கே. ராஜேஸ்வரி



நாட்பட்ட எக்ஸிமா, சொரியாஸிஸ், வெண்சரும நோய், கடி, தோல்புற்றுநோய் - போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவத்தின் அற்புதம்!



எங்களின் பல வருட அனுபவத்தின் பயனாக, உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவால் சில வகை பொருட்களை உட்கொள்வதாலோ (அ) உபயோகப்படுத்துவதாலோ ஏற்படும் ஒவ்வாமையினால் தோலில் சிறிய கொப்புளங்கள் தோன்றுதல், அரிப்பு, கொப்புளங்களில் இருந்து நீர் வடிதல், தோல் சிவந்து இருத்தல், தடிப்புடன் காணப்படுதல் போன்ற எக்ஸிமா தோல் நோய்க்கும், செதில் செதிலாக காணப்படும் தோல், கால் பாதங்களில் வெடிப்பு தோலின் மேல் பகுதி வறட்சியாக காணப்படுதல் கொப்புளங்களை கிள்ளினால் ரத்தம் வருதல், தோல் சிவந்து காணப்படுதல், கை, கால், இடுப்பு, கழுத்து போன்ற இடங்களில் உள்ள மூட்டுகளில் வலி ஏற்படுதல், உடலின் மடிப்பு பகுதிகளில் அரிப்பு கொப்புளங்கள் தோன்றுதல் போன்ற அறிகுறிகள் கொண்ட சொரியாஸிஸ் என்கின்ற தோல் நோய்க்கும், உதடு, கை விரல்களின் நுனி, முகம், நெற்றி, முன்கை, உடலின் நடுபகுதி, இன பெருக்க உறுப்புகள் போன்ற பகுதிகளில் வெண்புள்ளிகள் தோன்றுதல், மேலும் உடல் முழுவதும் வெண்படையாக மாறும் வெண்குஷ்டத்திற்கும், தோல்புற்று நோய் மற்றும் குஷ்டத்திற்கும் எவ்வித பின் விளைவுகளும் இல்லாத தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, வில்வம் துளசி, அத்தி, அருகம்புல், கடுக்காய், பூவரசன், குப்பைமேனி, தும்பை அவுரி, பறங்கிப்பட்டை, நெல்லி, ஆவாரம்பூ, செம்பருத்தி போன்ற மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்துகள் மற்றும் மேல் பூச்சு மருந்துகள் மூலமும், எல்லோராலும் எளிதில் பின்பற்றக் கூடிய உணவு முறை மாற்றத்தாலும் & எளிய உடற்பயிற்சியாலும் விரைவான பலன் பெற ஆலோசனைகளும் & சிகிச்சைகளும் பெறலாம்.

மற்றும் ஆஸ்த்துமா, சர்க்கரை வியாதி, இதய நோய், சிறுநீரகக் கோளாறு, புற்றுநோய், அல்சர், ஆண்மைக் குறைவு, மூட்டுவலி, குழந்தையில்லா குறை போன்ற நோய்களுக்கும் ஆலோசனை பெற தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர், வேலூர் Dt. - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 6424285, 6427638

ஒவ்வொரு மாதமும் வெளியூர்களில் டாக்டரை நேரில் சந்திக்க

வேலூர் 2ந் தேதி - 12 pm to 2 pm (H.S.R.லாட்ஜ்) 26/A, ஆரணி ரோடு, (கண் ஆஸ்பத்திரி அருகில்) ✆ : 0416 - 213159	**காஞ்சிபுரம்** 2ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ராஜம் லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் அருகில்) காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 - 22519	**கடலூர்** (S.A.Dt.) 4ந் தேதி - 9 am to 11 am ஆர்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 - 30707, 30717	**விழுப்புரம்** 4ந் தேதி - 2 pm to 3 pm ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 - 22962, 24960	**திருவண்ணாமலை** 4ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ராதா லாட்ஜ், (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04175 - 22536
மும்பை 7 & 8ந் தேதி - 10 am to 8 pm The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga (CR), ✆ : 022 - 4011589	**பெங்களூர்** 9ந் தேதி - 11 am to 1 pm ஹோட்டல் பிரஸ்டேஜ், (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செப்பஸ்டியா ரோடு. ✆ : 080-2266374,2873013	**ஓசூர்** 9ந் தேதி - 4 pm to 5 pm சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 - 42899, 43321	**சேலம்** 12ந் தேதி - 11 am to 1 pm ஹோட்டல் செல்வம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 - 449333, 449332	**ஈரோடு** 12ந் தேதி - 4 pm to 6 pm ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்ட்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 - 226611/12/13/14
கோயம்புத்தூர் 13ந் தேதி - 9 am to 1 pm சேரன் டவர்ஸ் லாட்ஜ் (சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம்) ✆ : 0422 - 302211, 302220	**மதுரை** 14ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் கிராண்ட் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 - 743941	**தஞ்சாவூர்** 14ந் தேதி - 5 pm to 7 pm அசோகா லாட்ஜ், தஞ்சாவூர். ✆ : 04362 - 30021, 30022	**திருச்சி** 15ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் ஆனந்த், (சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில்) ✆ : 0431 - 415545	**நாமக்கல்** 15ந் தேதி - 2 pm to 4 pm ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, நாமக்கல். ✆ : 04286 - 20433, 21336
நியூடெல்லி 18 & 19ந் தேதி - 10 am to 8 pm South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh. ✆ : 011-5717126,5723651	**தர்மபுரி** 22ந் தேதி - 8 am to 10 am ஸ்ரீ மகேஸ்வரா லாட்ஜ், 103, அதியமான் கோட்டை ரோடு. ✆ : 04342 - 60226, 61472	**திருப்பூர்** 22ந் தேதி - 2 pm to 3 pm ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ஈஸ்வரன் கோயில் தெரு, ✆ : 0421 - 740418	**உடுமலைப்பேட்டை** 22ந் தேதி - 6 pm to 7 pm ஹோட்டல் குறிஞ்சி, (பஸ் நிலையம் எதிரில்) ✆ : 04252 - 24353	**திண்டுக்கல்** 23ந் தேதி - 9 am to 11 am ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம். ✆ : 0451 - 421056, 427017
தூத்துக்குடி 23ந் தேதி - 5 pm to 6 pm ஹோட்டல் ஆம்பின், தேவர்புரம் ரோடு, ✆ : 0461 - 327780	**திருநெல்வேலி** 24ந் தேதி - 8 am to 11 am ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 - 333312	**நாகர்கோவில்** 24ந் தேதி - 2 pm to 3 pm ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம் ✆ : 04652 - 36078	**விருதுநகர்** 25ந் தேதி - 8 am to 10 am அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 - 45537	**கரூர்** 25ந் தேதி - 2 pm to 4 pm அரி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார் ✆ : 04324 - 63763, 62663

தகவல் : SUN, RAJ, VIJAY, DD T.V. களில் எமது பேட்டியை காணத் தவறியவர்கள். டாக்டரின் மூலிகைகள் பற்றிய 27 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **"எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்"** இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **"என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்"** என்ற இரு புத்தகத்தையும் பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.130/- மேற்கண்ட முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத் தொடக்கத்தில் லாபாதிபதி சூரியன் நீச்சம் பெற்று ஜென்ம ராசியில் சஞ்சாரம் செய்வதால் தந்தை வழியில் விரோதங்கள் உண்டாகும். அரசாங்கத்தால் சில தொல்லைகளும் உண்டாகும். என்றாலும் ஜென்மராசியில் சுக்கிரன், புதன் சஞ்சரிப்பது அநேக நன்மைகளை உண்டாக்கும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். அந்தஸ்தும் மரியாதைகளும் உயரும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவதன் மூலம் சில சலுகைகளை அடைவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற அளவு ஊதியத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது. மாணவ மணிகளுக்கு கவனம் பல வழிகளிலும் சிதறி கல்வியில் அக்கறை குறையக் கூடும். விளையாட்டுப் போக்கைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

கலைஞர்களுக்குப் போட்டிகள் ஓரளவு இருந்தாலும் தொடர்ந்து முயன்றால் சில புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். வியாபாரம் சிறப்பாகவே நடைபெறும் என்பதால் வியாபாரிகள் கவலை நீங்கி இருக்கலாம். குடும்பத்தில் சிக்கல்கள் எதுவும் ஏற்படாத அளவில் நிர்வாகத்தை நடத்திச் சென்று பெண்கள் நற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே திருப்திகரமான போக்கு காணப்படும். சுப விசேடங்கள் விருந்துகள் போன்றவற்றில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. பூமி, வாகனம் போன்றவற்றின் மூலம் சிலருக்குத்

இரண்டு பல் நசுக்கிய பூண்டை கொசுவர்த்தி வில்லை மேட்களுக்கு பதிலாக வைத்து ஸ்விட்சைப் போடுங்கள். ரசாயனப் பொருட்களால் வரும் சிக்கல்கள் ஏதுமின்றி கொசுவை விரட்டும் சிக்கனமான முறை இது. பூண்டு வாசனையும் மிதமாகவே இருக்கும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்.



தனவரவு ஏற்பட இடமுண்டு. என்றாலும் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளை நம்பிப் பணத்தைச் செலவிடாதீர்கள். இரு குடும்பங்கள் உள்ளவர்கள் சில தொல்லைகளை எதிர்பார்க்க நேரும். சாமர்த்தியமாகவும் அன்பாலும் சமாளியுங்கள். அரசியல்வாதிகளின் நட்பு சில அவசரப் பிரச்னைகளில் அனுகூலமாக இருக்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு அல்லது ஏழை எளியவர்களுக்கு விநியோகம் செய்வதன் மூலம் உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பிறக்கும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் கீர்த்தி ஸ்தானமான மூன்றாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் கெடுபலன்கள் பெரும்பாலும் குறையும். என்றாலும் குருவின் சஞ்சாரம் சில தொல்லைகளைத் தரக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு கிடைப்பதில் தடங்கல்கள் ஏற்பட்டாலும் தொடர்ந்து முயற்சி செய்வதன் மூலம் வெற்றி கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. தொழிற்பிரிவினர் நல்ல தொழில் முன்னேற்றத்தைப் பெறுவதுடன் வருமானத்திலும் திருப்திகரமான நிலையைக் காண்பீர்கள். கலைஞர்களுக்கு மாத முற்பகுதியை விட மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய வாய்ப்புகள் அமைந்து உற்சாகம் தரக்கூடும்.

மாணவமணிகளுக்கு விளையாட்டு, பந்தயம், போட்டிகளில் ஈடுபாடு அதிகம் இருக்குமாயினும் அதைக் குறைத்துக் கொண்டு கல்வியில் தீவிர கவனம் செலுத்துவது அவசியம். வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறுவதன் காரணமாக வியாபாரிகளுக்கு திருப்தி ஏற்படக்கூடும். என்றாலும் பொருள்களைக் கொள்முதல் செய்வதில் மிகுந்த கவனம் தேவை. பெண்களுக்கு ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கை களிப்பு தரக்கூடும். தவிர நீலக்கல் அல்லது பச்சைக் கல் பதித்த பொன் நகையை வாங்கி அணிந்து மகிழவும் சிலருக்கு வாய்ப்பு ஏற்படக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு தென்படும். கடல் கடந்த நாடுகளில் வசிக்கும் நண்பர்களிடமிருந்து நல்ல தகவலைத் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று வரும். குடும்பத்தில் சுப விசேடங்கள் குறித்த பேச்சு வார்த்தை தொடங்கி நடைபெறும். மலைப்பகுதி நிறைந்த ஊர் ஒன்றுக்குப் பயணம் சென்று வருவீர்கள். குழந்தைகளுக்கு மருத்துவச் செலவு ஏற்பட இடமுண்டு. அரசு

வழியில் சில அனுகூலங்கள் ஏற்பட இட முண்டு. பெரியவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பெற்று நடப்பது நலம். பழகிய மனிதர்கள் சிலர் பொறாமை கொள்வார்கள். எனினும் அது உங்களைப் பாதிக்காது. கவலை வேண் டாம். வாகனம் பழுதுபார்ப்புச் செலவு நேரக்கூடும்.

நீங்கள் முருகப்பெருமானுக்கு செவ்வாய்க் கிழமை தோறும் சிவப்பு மலர் தூவி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் குறையும். செழிப்பு ஏற்படும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்தி ராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

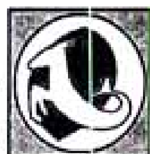
இராசிநாதன் குரு வக்ரம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் எதி லும் கூடுதல் கவனம் தேவை. பாக்யாதிபதி சூரியனும் மாத ஆரம்பத்தில் நீச்சம் பெறுவதும் சிறப்பானதில்லை. என் றாலும் ஆட்சி பெறும் சுக்கிரன் தொல்லை களையெல்லாம் விலக்கி உங்களுக்குப் பெரும் துணையாக இருப்பார்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்கள் அமையும். தொழிற்பிரிவினருக்கு இதுவரை இருந்த சங்கடங்கள் விலகி வளர்ச்சி நிலை காணும். கூட்டாளிகள் பெருமளவில் ஒத்துழைப்பது உங் களுக்கு உறுதுணையாக விளங்கும். கலை ஞர்கள் பெறக்கூடிய சில புதிய வாய்ப்புகள் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட உதவிகரமாக இருக்காது.

வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறும். பணப்புழக்கத்திற்குக் குறைவிராது. மாதப் பிற்பகுதியில் சில நாள் மட்டும் வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகக் காணப்பட்டு பிறகு சீரான நிலை ஏற்படும். விருந்தினர் வருகையால் செலவு கூடுமாயினும் பெண்கள் அதைச் சமாளித்து நற்பெயர் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே குதூகலமான போக்கு காணப்படும். விருந்தினர் வருகையால் செலவுகள் கூடுதலாகு மாயினும் சுப விசேடங்களைப் பற்றிய பேச்சு வார்த்தை தொடங்க உதவும். நண்பர்கள் எந் நேரமும் சுற்றிச் சுற்றி வருவார்கள். அடிக்கடி ஞாபகமறதி தொல்லை தரக்கூடும். புத்திர வழியில் சிக்கல்கள் உண்டாக இடமுண்டு. சில ருக்கு திடீர் திருமண யோகம் ஏற்படக்கூடும். கணவன் - மனைவியிடையே சிறு சச்சரவு தோன்றி மறையும். உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த வேண்டியது அவசியம். புதிய நகை துணிமணிகள் வாங்கி மகிழ்வீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் சிவபுராணம் படித்து வருவதுடன் பிரதோஷ நாளில் சிவபெரு மானுக்கு வேண்டிய அபிஷேகப் பொருள் களை வாங்கித் தந்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் கஷ்டங்கள் விலகும். களிப்பு பொங்கும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங் கள்.

அஷ்டமாதிபதி சூரியன் நீச்சமடைந்து பத்தாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் தொழிலில் அதிக கவனம் செலுத்த நேரலாம். வடக்கு திசையிலிருந்து நல்ல தகவல் ஒன்று வந்து சேரும். எதிலும் நிதானமாகச் செயல்பட வேண்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் சம்பந்தமாக நற்பலன்கள் எதுவும் அமைவதற் கில்லை. மேலும் அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு எதிர்ப்பு வலுத்து வரக்கூடும். எல்லாரிடமும் பணிவாகவும் அனுசரணையாகவும் நடந்து



குழந்தையை சம்மர் கேம்பில் சேர்த்தது பற்றி வேதனையுடன் ஒரு வாசகி குறிப்பிட்டிருந்தார். சம்மர் வகுப்புக்களும், நிரந்தர நல்லொழுக்க, Moral Teaching வகுப்புக்களும், "பாலவிகாஸ்" என்ற பெயரில் ஸ்ரீ சத்யசாய் நிறுவனத்தின் கீழ் இயங்கி வருகிறது. சென்னை போன்ற மெகா நகரங்களில் இவ் வகுப்புக்களுக்குக் குறைவேயில்லை. வாரம் ஒரு நாள் வகுப்பு. 1 மணி (அ) 1½ மணி நேரம்.

இங்கு குழந்தைகளுக்கு, காலை எழுந்தது முதல் இரவு படுக்கும் வரை செய்ய வேண்டிய பணிகளுக்கு, இயற்கையுடன் இணைந்த, வீட்டில் நம் தாத்தா பாட்டிகள் நமக்குச் சொல்லிக் கொடுத்த பாணியில் அன்பு மிளிர ஸ்ரீசத்ய சாய்பாபாவின் அருளாசியுடன் குருமார்கள் வகுப்புக்களை எந்தவிதக் கட்டணமும் இன்றி, ஜாதிமத, மொழி பேதமின்றி நடத்துகின்றனர். ➡

மூன்று வயது முதல் குழந்தைகள் இங்கு அனுமதிக்கப்படுகின்றனர். (+2) வரை.

அடோலஸன்ஸ் வயதில் குழந்தைகள் நிலைதடுமாறாது, நாம் எதிர்நோக்கும் நற்பண்புகளுடன் பெற்றோரைப் பேணிக் காப்போராக மாறும் குழந்தைகளை இங்கு காணலாம். ஸ்ரீசத்யசாய் சேவா சமிதிகள் உள்ள அனைத்து ஊர்களிலும் இந்த பாலவிகாஸ் வகுப்புக்கள் உள்ளன. பணத்தை எண்ணாமல் பரமனின் சேவையாகச் செய்யப்படும், இவ் வகுப்புகளைத் தேடி உங்கள் குழந்தைகளை அனுப்புங்கள்.



சென்னையில் -

''சுந்தரம்'' - இங்கு சென்று எந்த ஏரியாவில் பாலவிகாஸ் வகுப்புக்கள் உள்ளன என்று கேட்டு சென்னைவாசிகள் தம் வசதிக் கேற்ற இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்ல லாம்.

- இ. இராஜேஸ்வரி.

கொள்ள முயலுங்கள். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத்தைப் பெறுவ துடன் வருமானமும் திருப்தியாய் இருக்கக் காண்பீர்கள். மாணவமணிகள் சுறுசுறுப்பாக வும் சோர்வாகவும் மாத முற்பகுதியில் மாறி மாறி இருந்து வந்தாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் படிப்பில் அக்கறை காட்டத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் கைவசம் உள்ள வாய்ப்பு களில் முழுக் கவனத்தைச் செலுத்தி வாருங்கள். சிரமங்கள் எதுவும் நேர வாய்ப்பில்லை. கவலை வேண்டாம். வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தி யடைய வழியில்லை. ஏனெனில் வியாபாரம் மந்த நிலையிலேயே காணப்படும். மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றே முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். குடும்பத்திலுள்ளவர்களைத் தவிர வெளியில் உள்ளவர்களாலும் பாராட்டப்படு வதால் பெண்கள் களிப்பில் திளைப்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே இணக்கமான போக்கு இருந்து வரும். விரோதித்துக் கொண்டு விலகிச் சென்றவர்கள் இப்போது விரும்பித் தேடி வருவார்கள். அரசு வழியில் சில அனுகூலங்கள் ஏற்பட வழியுண்டு. பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் உங்கள் வாக் குறுதியைக் காப்பாற்றுவது சிரமமாகத் தோன் றும். பூமி, பொருள், கட்டடம் போன்றவற்றில் முதலீடு செய்யும் யோகம் சிலருக்கு அமையக் கூடும். ஆலய தரிசனம் அமையும். மேலும் அடிக்கடி பயணங்களை மேற்கொள்ள நேரும். சகோதர வழியில் மனக்கசப்புகள் ஏற்பட நேரலாம். உடல்நலத்தில் சிறு குறை தோன்றி உடன் மறையும்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குத் தேவையான அபி ஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்கு வதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் நீங்கும். செழிப்பு ஏற்படும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்

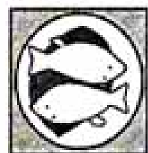
இராசிநாதன் சனி வக்ரம் பெற்று, ஏழுக்குடைய குரு நீச்சம் பெற்று சஞ் சரிப்பது திருப்திகரமான அமைப்பாகாது என்பதால் எதிலும் நிதானமாகச் செயல் படுவது நல்லது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்க்கும் இட மாற்றம் இப்போது கிடைக்கக்கூடும் என்றாலும் பதவி உயர்வு பிரச்னையில் தாமதம் ஏற்பட்டு தள்ளிப் போகவே நேரும். பொறுமையாய் இருப்பது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் மாத முற்பகுதியில் உற்சாகம் இழக்கக்கூடிய நிலை யில் இருந்தாலும் மாதப் பிறபகுதியில் நல்ல முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். வாகனங் களைக் கொண்டு தொழில் நடத்துவோர் திருப்தியான வருவாயைப் பெற வழியுண்டு. மாணவமணிகள் பாடங்களில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்டு சுறுசுறுப்பாய்ச் செயல்பட்டு வருவீர்கள்.

வியாபாரிகள் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை யைக் காண முடியும். குறிப்பாக கறுப்பு நிறப் பொருள்கள் கணிசமான லாபத்தைத் தரக் கூடும். கலைஞர்களுக்கு அமையக்கூடிய ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகள் வருமான உயர்வுக்கு உதவும் என்று சொல்வதற்கில்லை. பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிறு தொல்லை ஏற்பட் டாலும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து நற்பெயர் பெறும் நிலை உண்டு என்றாலும் உடல்நலக் கோளாறு சிரமம் தரலாம். சிறு சிகிச்சையின் பிறகு சரியாகி விடும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே கலகலப்பும் சலசலப்பும் நிறைந்தே காணப்படும். தந்தை வழியிலும் புத்திர வழி யிலும் கவலை ஏற்பட இடமுண்டு. எனினும் புண்ணிய ஸ்தலப் பயணத்தின் மூலம் மன அமைதி பெறக்கூடும். குடும்பப் பிரச்னைகளில் அதிக அக்கறை செலுத்துவதும், பிரச்னைகளில் விட்டுக் கொடுத்துப் போவதும் அவசியம். பரிகார பூஜைகள் செய்வதன் மூலம் பய னுண்டு. தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவல் அடங்கிய கடிதம் ஒன்று வரும். சிலர் காதல் திருமண வாய்ப்பு கைகூடப் பெறுவீர்கள். பத்திரிகைத் துறையினர், எழுத்துத் துறையினர் கூடுதல் முன்னேற்றம் காண முடியும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு தீபமேற்றி வணங்கி வருவதும் தினமும் உங்கள் கையால் காகத்துக்கு ஒரு கைப்பிடி சாதம் வைத்து வருவதும் உங்கள் துன்பங்களைப் போக்கி இனிய நல்வாழ்வை ஏற்படுத்தும்.



மீனம் ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிக்கு பதினொன்றாம் இடத்தில் 9க்குடைய செவ்வாய் உச்சம் பெறுவதால் பெரும்பாலும் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். என்றாலும் எட்டாம் இடத்தில் சூரியன், புதன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது திருப்தியான அமைப்பாகாது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற பிரச்னைகளில் நற்பலன் களைப் பெறக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. எல்லாமே சுமுகமாய் முடியும். தொழிற்பிரிவினர் சங்கடங்கள் நீங்கி சந்தோஷத்தைக் காண முடியும். கலைஞர்களின் திறமைக்கேற்ற சில வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். பொருளாதார நிலையும் திருப்தி தரும்.

வியாபாரம் நல்ல முறையில் அமையும். ஆயினும் வேலையாட்களின் தொல்லை வியாபாரிகளுக்குக் கவலை தரக்கூடும். சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து தீர்வு காண்பது அவசியம். மாணவமணிகள் விளையாட்டுப் போக்கினராக இல்லாமல் பாடங்களில் அதிக அக்கறை கொண்டு படித்து வருவது அவசியம். மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னணியில் திகழும் நிலை காணப்படும். குடும்ப நிர்வாகம் குறைசொல்ல முடியாத நிலையில் காணப்படு கிறதென்றால் பெண்களே அதற்குப் பொறுப்பு.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி யிடையே சுமுகமான போக்கு நிலவி வரும். மகன் அல்லது மகள் ஒரு சிக்கலை உண்டாக் கக்கூடும் என்றாலும் அது தானாகவே நிவர்த்தியாகி விடும். வயிற்று வலி சிலருக்குத் தொல்லை தரக்கூடும். காது வலியால் சிலர் அவதிப்பட நேரும். எனினும் சிறு குறைகள் தான் என்பதால் பயப்பட வேண்டியதில்லை. சுபநிகழ்ச்சிகள் குறித்த கடிதங்கள் வருவது. விருந்துகளில் கலந்து மகிழ்வது எல்லாம் உற்சாகத்தை ஊட்டுவதாகும். செயற்கரிய செயல்களைச் செய்து சாதனை படைக்கும் நிலை சிலருக்கு உண்டு. அரசாங்கம் மூலம் சில அனுகூலங்கள் சிலருக்கு ஏற்பட இடமுண்டு. கைவிட்டுப் போன பொருள் சிலருக்குத் திரும்பக் கிடைக்கும். இது அடமானம் வைத்த பொருளாகக் கூட இருக்கலாம்.

நீங்கள் தினமும் தவறாமல் நவக்கிரகங் களைத் தொழுது வருவதும், கோளறு பதிகம் பாடலைப் படித்து வருவதும் உங்கள் சிக்கல்கள் யாவற்றையும் போக்கி சுபிட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

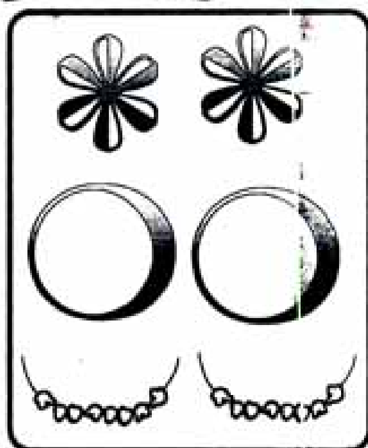
இமிட்டேஷன் நகையையும் நம்மையும் பாதுகாக்க....

இமிட்டேஷன் தோடுகள், வளையல்கள் போன்ற வற்றை வாங்கியவுடன் அதன் மீது முழுவதுமாக டிரான்ஸ்பரன்ட் நெயில் பாலீஷ் (நேச்சுரல் கலர்) பூசிக் காயவிடுங்கள்.

எத்தனை முறை அணிந்தாலும் புதுப்பொலிவு குறையாது!

இமிட்டேஷன் நகையால் அலர்ஜியும் ஏற்படாது!

- உஷா





ஆண் 'ஜீன்' கூட அடங்குகிறது!

பள்ளிகள், கல்லூரிகள் திறந்த பின் வரும் ராகிங் தொல்லை தற்போது அறவே ஒழிக்கப்பட்டது என்றே சொன்னாலும், பெண் குழந்தைகள், பெண் இனம் படும் தொல்லைகள், ஈவ் டீஸிங், பாலியல் வன்முறை இன்னும் தொடரத் தான் செய்கிறது. படித்தவர்கள் அதிகம் உள்ள கன்னியாகுமரியில் இது இன்னும் அதிகமாக இருப்பதைக் காண்கிறோம்.

ராகிங் செய்தால் பள்ளியில், கல்லூரியில் இருந்து டிஸ்மிஸ். அதனால் ஈவ் டீஸிங் செய்தால் என்ன? என்று பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்கள் இப்படிப்பட்ட ஈவ் டீசிங்கை பொழுது போக்காகச் செய்ய, பின் விளைவுகள் அதிகமாகும் போது, வினையாகி விடுகிறது. இதனால் இந்த ஈவ் டீஸிங், ராகிங்கைப் போலக் கடுமையாக தண்டிக்கப்பட வேண்டும் என்ற நிலையைத் தோற்றுவித்துள்ளது.

ஒரு 'நாவரசு' இறந்த பின், இரும்புக் கரம் கொண்டு தடுக்கப்பட்ட ராகிங், பல 'சரிகாஷா'க்களின் மரணத்திற்குப் பின்பும் தடுக்கப் படவில்லை என்பதைப் பார்க்கும் போது இதுவும் 'ஜெண்டர் ப்ராப்ளம்' என்றே தோன்றுகிறது அல்லவா?

திருச்சியில் ஆண், பெண் கல்லூரிகளில் "ஈவ் டீஸிங் தடுப்பு விழா" நடத்திய பிறகு, தமிழகத்தில் பரவலாக நடந்து வரும் காவலர்களுக்கான மற்ற அரசு அலுவலகம், தனியார் தொழில் துறையில் உள்ளவர்களுக்காக பாலினகூர் உணர்வு (Gender Sensitisation) முகாம்களில் பங்கேற்று, இந்த ஆண் பெண் பாகுபாடு பற்றி எடுத்துச் சொல்ல வாய்ப்புகள் கிடைத்தன. ஆமாம், 'ஜென்டர் சென்சிடைசேஷன்' என்றால் என்ன?



திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு மிக மிக முக்கியமான குரோமோசோம்களில், செல் வளர்ச்சிக்கு, விவேகத்திற்கு, முதலிடங்கள் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளன என்பதனைக் கடந்த சில மாத இதழ்களில் தெளிவுபடுத்தி உள்ளேன். 1வது – உடலின் முக்கிய வளர்ச்சிக்காக பாடுபடும் ஜீன்கள் உள்ள குரோமோசோம். 6வது குரோமோசோம் ஞானத்தைக் கொடுக்கிறது. ஏழாவது உள் உணர்வைத் தூண்டுகிறது என்று கூறியுள்ளேன். இந்த வரிசையில் 7வது குரோமோசோம் அடுத்து பெரிய அளவுள்ள 'X' குரோமோசோம் அடுத்த வரிசையில் நில்லாது கடைசி வரிசைக்குத் தள்ளப்பட்டு "23"வது வரிசையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த "X" இரண்டு சேர்ந்த நிலையில் (XX)

டாக்டர். ஜெயம் கண்ணன்

பெண் உருவாகிறாள். ஒரு "X" உடன் ஒரு சிறிய மிகச் சிறிய குரோமோசோம் "Y" சேர்ந்து (XY) ஆண் உருவாகிறான். எப்படி இந்த இரண்டும் சேர்ந்தன என்பது புரியாத புதிராகவே உள்ளது.

400 மில்லியன் வருடங்களுக்கு முன்னர் இந்த "Y" குரோமோசோம், 'X' அளவே இருந்தது. பின்னர் காலப்போக்கில் சிறுத்து விட்டது என்பது ஆராய்ச்சியாளர்கள் வாதம். இந்த "Y" குரோமோசோமின் பல பகுதிகளில் குறிப்பிடத்தக்க ஜீன்கள் இல்லாது, வெற்றிடமாகவே உள்ளது. இந்த வெற்றிடங்கள் நாளாவட்டத்தில் கழிவுபட்டு, பட்டு, இந்த சிறுத்த நிலை ஏற்பட்டு இருக்கிறது.

பெண்ணில் உள்ள "XX" ல் தாயிடம் இருந்து ஒரு 'X' தந்தையிடம் இருந்து ஒரு 'X' வருகிறது. இவற்றில் தாயிடம் இருந்து வரும் 'X' பூரண 'X' ஆதிக்கம் உள்ளது. ஆணிலிருந்து வரும் உருவத்தில் 'X' சம அளவில் இருப்பினும் ஜீன்ஸ் அளவில் மிகவும் குறைவு நிலையே உள்ளதால் செல்லின் மூலையில் சுருண்டு, ஒதுங்கி, "Useless" ஆக இருக்கிறது. இதனைத்தான் "BARR BODY" என்று சொல்லப்படுகிறது. பெண்ணின் 'XX'ல் "DAX" எனப்படும் ஜீன்கள் சம அளவில் உருவாகியிருத்தல் வேண்டும். அப்போதுதான் பெண் சரியாக வளர முடிகிறது.

ஆணில் உள்ள "XY"ல் 'X' தாயிடம் இருந்தும், 'Y' தந்தையிடம் இருந்தும் பெறப்படு



அப்போதுதான் அரைத்த தோசை மாவை உடனே தோசை வார்க்க கொஞ்சம் மோர் அல்லது புளித்த மோர் சேர்ப்போம். அவை இல்லாதபட்சத்தில் பழைய சாதத்து நீரை விட்டு தோசை வார்த்துப் பாருங்கள். மறுநாள் வார்க்கும் தோசையை விட பிரமாதமாய் இருக்கும். ஐய்யயே! பழைய சாதத்து நீரையா? என்று கேட்பவர்கள் இனி அந்த நீரைக் கொட்டவே மாட்டார்கள். உடம்புக்கும் இது சத்துதான்!

– எஸ். சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

கிறது. "Y" உள்ள "SRY" என்ற ஜீன்கள் குழந்தை தாயின் கருவில் உருவாகும் போதே ஆண் குழந்தையாக உருவாக்க வேண்டிய முயற்சிகளை எடுக்கிறது. இதனைத் தவிர இந்த Yயின் குறிப்பிடும்படியான வேலைகள் எதுவும் இன்னும் தெரியவில்லை. இந்த "SRY" ஜீன், "X"ன் "DAX" ஜீனை அடக்கி விட்டு தன் வேலையைத் துவங்குகிறது.

உயிர் இனங்கள் எல்லாவற்றிலும் இந்த"XY" "DAX & SRY" ஜீன்கள் உள்ளன. பாலுணர்வு பற்றிய ஆராய்ச்சிகளில், பெண் இன ஜீன்கள் சீராக அதிகமாகத் தூண்டப் படாமல் தொடர்ந்து வேலை செய்கிறது என்பதும் ஆண் இன "ஜீன்கள்" இதற்கு நேர் மாறாகவே இருப்பதும் தெரிகிறது. இதுவே தான் மனித இனத்தில், ஆண் பெண் வேறு பாடு என்பது ஒரு சாதாரண விஷயம்தானே என்று எடுத்துக் கொள்ளாமல் "நான் ஆண், அவள் பெண்தான்" என்ற பாகுபாட்டினை உண்டாக்கி, "SEX" வேறு, "GENDER" வேறு என்ற நிலையை உருவாக்கியது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

SEX என்பது இயற்கையான ஆண், பெண் பால் நிலை. ஆனால் "GENDER" என்பது ஆண், பெண் வேறுபாட்டினை, கூர் உணர் வினைக் கொடுப்பது. இந்த ஜெண்டர் அந் தந்த நாட்டு பாரம்பரியம், கலாச்சாரம் இவற்றைப் பொறுத்து மாறுகிறது.

இந்தியக் கலாச்சாரம், மனைவியைத் தவிர மற்ற பெண்ணைத் "தாயே" என்று அழைக்கும்படி வற்புறுத்தும் கலாச்சாரம். சில சினிமாக்களில், மிகப் பழமையான கிராம வாழ்வினைச் சித்தரிக்கும் போது, பெரிய தலைவர் கூட சிறு பெண் குழந் தையை "என்ன தாயி" என்று மரியாதையா கப் பேசக்கூடிய கலாச்சாரம், பெண்ணிற்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் செய்து தர வேண்டியது ஆணின் கடமை என்று வலி யுறுத்தும் கலாச்சாரம். பேணப்படுவது பெண் என்பதனை உணர்த்தும் வண்ணம்

திருமூலர்

"பெண்ணிடை ஆணும் பிறந்து" என்று பேதம் இல்லாத நிலையைக் கூறுகிறார்.

"பெண்ணுடை, ஆணிடைப் பேச்சற்று" என்று சிவசக்தியின் உண்மை அறிந்தவர்கள், ஆண் என்றும் பெண் என்றும் பேச மாட் டார்கள் என்கிறார். "பெண் அல்ல, ஆண் அல்ல" என்று அடியார்கள் பெருமைகள்

பற்றிக் கூறும் போது, ஆண் மக்கள், பெண் மக்கள் பேதம் வேண்டாமென்று அல்லவா கூறுகிறார். இன்றும் சில கோயில்களில் பெண்களுக்கு சில கட்டுப்பாடுகளைக் கூறி, இதில் பெண்கள் கலந்து கொள்ள உரிமை யில்லை என்னும் போது, இது இவர்களாக இயற்றிய நிர்ணயம் என்று புரிந்து கொள்ள லாம்.

பெண் செய்ய வேண்டியவை இவை இவை என்று நிர்ணயித்து, செய்யாவிடில் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவள் என்ற நிலை உருவாகியதனால்தான், ஆணிற்குப் பெண் அடிமை என்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இந்த எண்ணம் மாறி அவரவர் கடமை, உரிமை அவரவர்க்கு என்ற நிலை ஏற்பட வேண்டும். ஆண் ஆனாலும் சரி, பெண் ஆனாலும் சரி எல்லோருக்கும் சட்டமும், சமுதாயமும் ஒன்று என்ற எண்ணம் தோன்ற வேண்டும்.

ஆணில் உள்ள "X" குரோமசோம் சரியாக தனது பணியினைச் செய்தால் தான் ஆணும் தனது நிலையில் நீடிக்க முடியும். இந்தப் பெண் க்ரோமசோம் சரியான ஜீன்கள் இல்லாமல் இருப்பின் ஆணின் நிலை பரிதாபத்திற்குரியது. உயிர் வாழ்வது கூட அரிதுதான். பெண்ணில் உள்ள இரண்டு X-ல் ஒன்று சரியாக இல்லாவிட்டாலும் தனது எல்லா உறுப்புகளையும் சீராக வைத்துக் கொள்ள முடியும். கருப்பை, ஓவரி இவற்றின் வேலைத் திறன் மட்டும் குறைகிறது. ஆகவே செல்லின் கடைசிக் குரோமசோம் பற்றிக் கூறியுள்ளேன். இடைப்பட்டவை, விடுபட்டவை அல்ல. சில இன்றும் விடுகதையாகவே உள்ளன.

இதுவரை இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் தொடங்கி - 21ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பம் முதல் மங்கையர் மலர் மூலம் திருமூலரின் கருத்துக்களில் உள்ள இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானம் பற்றி எழுதிக் கொண்டு வந்தேன். விஞ்ஞானம் மிக மிக வேகமாக வளருகிறது. ஆனாலும் அவற்றிற்கு எல்லாம், 3000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, கோடிகாட்டியுள்ளது திருமந்திரம் என்பது எனது கருத்து.

இந்த அசுர வேகத்திற்கு ஈடுகொடுத்து மென்மேலும் கருத்துக்களை உள்வாங்கி மேலும் தெளிவுபடுத்திக் கொண்டு மீண்டும் உங்களைச் சில காலம் கழித்து சந்திக்க விரும்புகின்றேன்.

அனைவருக்கும் தீபாவளி வாழ்த்துக்கள்.

நியூஸ் சாலட்

இசைச் சிகரத்தை எட்டிய எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மி

கர்நாடக இசையுலகின் முடிசூடா ராணி திருமதி எம்.எஸ். சுப்புலக்ஷ்மியின் வாழ்க்கை வரலாற்றைச் சித்தரிக்கும் "முடிவில்லா சகாப்தம்" (Forever a Legend) என்ற ஆங்கில டாக்குமெண்டரி படத்தின் வெளியீட்டு விழா சென்னையில் நடைபெற்றது. மத்திய அரசின் ஃபிலிம் டிவிஷன் இந்த இரண்டு மணி நேரத் திரைப்படத்தைத் தயாரித்துள்ளது. இப்படத்தின் இயக்குநர் திரு. வி. ராஜகோபால்.


• எம்.எஸ்.

பூகம்பம் அல்ல; வெறும் அதிர்வு

தமிழகத்தின் வடமாவட்டங்களில் செவ்வாய்க்கிழமை (செப்டம்பர் 25) ஏற்பட்டது பூகம்பம் அல்ல, வெறும் நில அதிர்வுதான் என புவியியல் துறை வல்லுநர்கள் தெரிவித்தனர். தமிழகத்தில் பூகம்பம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிக மிகக் குறைவு. அவ்வாறு ஏற்பட்டாலும் பாதிப்பு மிகக் குறைவாகவே இருக்கும்.

• ஆந்த்ராக்ஸ் விஷக் கிருமிகள் சோதனை


நினைவுச் சின்னம்

பயங்கரவாதிகளால் செப்டெம்பர் 11ம் தேதி நியூயார்க்கில் இரட்டை 110 மாடிக் கட்டடங்கள் தாக்கப்பட்ட போது, அங்கிருந்து 25,000 பேரை தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப் படையினர் மீட்டனர் என்று நியூயார்க் நகர மேயர் ருடால்ப் ஜிலியானி தெரிவித்தார்.

தரைமட்டமான அக்கட்டடத்தின் முகப்பில் இருந்த உலோகச் சட்டம் மீட்கப்பட்டுள்ளது. அத்துயரச் சம்பவத்தில் உயிரிழந்தவர்களின் நினைவாக அமைக்கப்படும் நினைவுச் சின்னத்தில் அது பொருத்தப்படும் என அதிகாரிகள் கூறியுள்ளனர்.

எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ்

செப்டெம்பர் 21 வெள்ளியன்று நடைபெற்ற திரு. பன்னீர் செல்வம் அரசின் பதவியேற்பு விழா, முழுமையாகத் தமிழில் நடைபெற்றது. தமிழகத்தைச் சேர்ந்த உள்துறைச் செயலர் பி. சங்கர் பதவியேற்பு விழாவைத் தமிழில் கூற, முதல்வர் உள்பட ஒவ்வொருவருக்கும் தமிழில் உறுதிமொழி கூறி பதவிப் பிரமாணம் செய்து வைத்தார் தமிழகத்தைச் சேர்ந்தவரான ஆளுநர் சி. ரங்கராஜன். தமிழகத்தைச் சேர்ந்தவரே ஆளுநராக இருந்து, முதல்வருக்குப் பதவிப் பிரமாணம் செய்து வைப்பது இதுவே முதல் முறை. முதல்வரும் அனைத்து அமைச்சர்களும் ஆண்டவன் பெயரால் உறுதிமொழி ஏற்றனர்.

• மாதவராவ் சிந்தியா


தொகுப்பு:
சியாமளா ராஜகோபால்

செப்டெம்பர் 11ம் தேதி அமெரிக்காவில் நடந்த தீவிரவாத தாக்குதலுக்கு உலக தீவிரவாதி "ஒஸாமா பின்லேடனின்" தீவிரவாத அமைப்புதான் காரணம் என்று தீவிர விசாரணைக்குப் பின் அமெரிக்கா உறுதியளித்திருக்கிறது. இதைத் தொடர்ந்து பாகிஸ்தான் மற்றும் சில அரபு நாடுகள் உதவியோடு ஆப்கானிஸ்தானில் மறைந்து வாழும் ஒஸாமா பில்லேடன் மற்றும் அவருடைய தீவிரவாத அமைப்பை தாக்க அமெரிக்கா மற்ற நேட்டோ நாடுகள் படையுடன் ஆப்கானிஸ்தானை சூழ்ந்து கொண்டு குண்டு மழை பொழிந்து வருகிறது.



• போரினால் வெளியேறும் ஆப்கான் மக்கள்

பழமையான புதிய குகை கோயில்

அமர்நாத் குகைக்குப் போகும் வழியில் 1500 வருடங்கள் பழமையான புதிய குகைக் கோவில் ஒன்று காஷ்மீர் ஆட்டு இடையனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் மேற்பார்வையில் சுத்தம் செய்யப்பட்டு வருகிறது. சந்தன்வாரியிலிருந்து ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இருக்கும் இந்த குகைக்கோவிலுக்கு "ஷிவ்மார்க்" என்று பெயரிட்டுள்ளார்கள். 10 அடி உயரமும் 15 அடி அகலமுமுடைய "வெள்ளைக்கல் சிவபெருமான்" சிலை அங்கிருக்கிறதாம். கழுத்தில் பாம்பும் கையில் திரிசூலமும் நன்றாகத் தெரிகிறதாம்.

மூங்கில் மரத்தில் சத்துமாவு!

தாவரவியல் நிபுணர் திருமதி தங்கம்மா பாலக்காட்டில் "இன்டகரேடட் ரூரல் டெக்னாலஜி சென்டரில்" மூங்கிலைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார். பகுதியாக வெட்டிய மூங்கிலிலிருந்து சுரக்கும் திரவத்தை ஆராய்ந்து சோதித்த போது இந்தத் திரவம் ஒரு சிறந்த கார்போஹைடிரேட்டாக பயன்படுத்த முடியும் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இந்தத் திரவம் புளிக்க வைத்த உப்பிய ஆப்பத்திற்கு உள்ள (தோசை மாவு) மாவை ஒத்து இருப்பதாகவும் அதில் உள்ள கார்போஹைடிரேட் சத்து மாவை விட அதிகமாக இருப்பதாகவும் ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இந்தத் திரவத்தைப் பயன்படுத்தி எந்தெந்த வகையான உணவுப் பொருட்கள் செய்யலாம் என்று தொடர்ந்து ஆராய்ச்சியில் இறங்கியிருக்கிறார் தங்கம்மா. கேரள அரசு இவருக்கு வேண்டிய வசதியை செய்யத் தயாராக இருக்கிறது.

• ஜார்ஜ் புஷ்



யுகோஸ்லோவியாவைச் சேர்ந்த 18 வயது "ஜெலினா டாகிக்" டோக்கியோவில் நடந்த "பிரின்ஸஸ் கப்" டென்னிஸ் பெண்கள் ஒற்றையர் பந்தயத்தில் உலகப் புகழ்பெற்ற டென்னிஸ் வீராங்கனை அரான்சர் சேன்சஸ் விகாரியோவை தோற்கடித்த டென்னிஸ் இளவரசியாகி விட்டார்.

• குண்டுமழை பொழியும் அமெரிக்கா



பெங்களூரில் நடந்த பி.பி.எல். ஆசிய சாட்டிலைட் பேட்மின்டன் சாம்பியன் ஷிப் விளையாட்டில் அபாமா போபட் பெண்கள் ஒற்றையர் வீராங்கனையாகவும் சேட்டன் ஆனந்த் ஆண்கள் ஒற்றையர் மகுடத்தையும் கைப்பற்றினார்கள்.

Celebrating 2001 as the year of women empowerment

மகளிர்(க்கு) மட்டும்!



உங்கள் கணவரோ அலுவலகத்தில்!

உங்கள் குழந்தையோ பள்ளியில்!

இதுவே கம்ப்யூட்டர் பயில சரியான நேரம்!

ஏன் கம்ப்யூட்டர் கற்க வேண்டும் ?

- ✓ உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொடுக்க விருப்பமா?
- ✓ ஈ – மெயில் தகவல்களை அனுப்ப, பெற வேண்டுமா?
- ✓ அலுவலகத்தில் கம்ப்யூட்டரை உபயோகிக்க வேண்டுமா?

மென்பொருள் உருவாக்கத்தில்
மென்மைக்குரிய பெண்கள்

இதற்காகவே நடுத்தர மக்களின் நண்பனான **CSC** வழங்கும்

COMPUTERS & INTERNET

பாடதிட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்



COMPUTER EDUCATION
BOON FOR MIDDLE CLASS

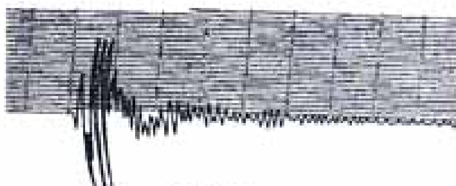
FEES	Rs. 600/-
DURATION	One Month
COURSE TIMING	10.00 - 12.00 Noon 2.00 - 4.00 p.m.

தமிழ் மொழியிலும் கற்றுத்தரப்படும்

நாட்டைக் காப்பாற்றிய கம்ப்யூட்டர் அதிகாரி

செப்டெம்பர் 11ம் தேதி இரண்டு கடத்தப்பட்ட விமானங்கள் உலகவர்த்தக மையத்தைத் தாக்க, மூன்றாவது கடத்தப்பட்ட விமானம் வாஷிங்டனில் உள்ள பாராளுமன்றத்தைத் தாக்க பறந்து கொண்டிருந்தது. விமானத்தில் பயணம் செய்த 44 பேரில் "டாட் பீமா" என்ற கம்ப்யூட்டர் அதிகாரியும் இருந்தார். கடத்தல்காரர்களின் இலக்கு தெரிந்தவுடன் அவர்களுடைய முயற்சியை முறியடிக்க உள்ளே இருந்த மற்ற இரண்டு இளைஞர்களுடன் சேர்ந்து காரியத்தில் இறங்கினார்.

• சென்னை பூகம்பம் பதிவு



அதற்கு முன் தன் செல்ஃபோன் மூலம் ஒரு தொலைபேசி நிறுவனமொன்றை தொடர்பு கொண்டு தங்கள் நோக்கத்தைத் தெளிவுபடுத்தினார். எப்படியும் விமானத்தில் உள்ள 44 பேரும் இறக்கத்தான் போகிறோம் என்று தெரிந்ததும் வாஷிங்டன் காபிடல் கட்டிடம் தாக்கப்படாமல் இருக்க கடத்தல்காரர்களை சமயோசிதமாக தாக்கி காக்பிட்டில் நுழைந்து விமானத்தைத் திசைதிருப்பி பென்சில்வேனியாவில் அருகே உள்ள சோள வயலில் விமானம் நொறுங்கி விழச் செய்தார்.

அந்தக் கடைசி நிமிடத்தில் தன் மனைவி குழந்தைகளைக் கூப்பிடாமல் தொலைபேசி ஆப்பரேட்டரைக் கூப்பிட்டு தீவிரவாதிகளின் சதியைச் சொல்லி விட்டு துணிகரமாக மதிநுட்பத்துடன் வீரச் செயல் புரிந்து இறந்த அந்த வீரரை அமெரிக்கா நன்றியுடன் நினைவு கூர்கிறது. அவரது முயற்சியால் பல நூறு உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டதுடன் அமெரிக்கப் பாராளுமன்றம் காப்பாற்றப்பட்டது.

பட்டாஸுக்கு டாட்டா

இவ்வருட தீபாவளிக்கு மாலை 6 மணியிலிருந்து இரவு 10 மணி வரைதான் மத்தாப்பு, வெடிகள் வெடிக்கப்பட வேண்டும். மற்ற வேளையில் காற்று மாசு மற்றும் ஒலிப்பெருக்கத்தை அதிகரிக்கும் வகையில் வெடிகளோ பட்டாசுகளோ விடக்கூடாது என்று டெல்லியில் உச்சநீதிமன்றம் உத்தரவு இட்டிருக்கிறது. அதே போல் வெடிகளின் ஒலி சத்தம் 125 டெஸிபலுக்கு மேல் போக அனுமதிக்கக் கூடாது என்று உத்தரவிட்டுள்ளது.

உணவு தந்த பரிசு!

கோயம்புத்தூர் அவினாசிலிங்கம் ஹோம் சயன்ஸ் கல்லூரி சான்ஸலர் (வேந்தர்) திருமதி டாக்டர் ராஜம்மாள் பி. தேவதாஸ் அவர்களுக்கு அண்மையில் வியன்னாவில் நடந்த பதினேழாவது அகில உலக நியூட்ரீஷன் மாநாட்டில் 2001ற்கான மிக உயர்ந்த இன்டர்நேஷனல் நியூட்ரீஷன் விருதை "அகில உலக யூனியன் ஆஃப் நியூட்ரீஷன் சயன்ஸ்" நிறுவனம் கொடுத்திருக்கிறது.



• பதவி ஏற்கும் தமிழக முதல்வர்

உலகெங்கும் ஆந்திராக்ஸ் பீதி

அமெரிக்கா, ஆப்கான்மீது போர் தொடுத்து வருவதையடுத்து அமெரிக்கா மீதும், அதன் நேச நாடுகள் மீதும் உயிர்க்கொல்லி கிருமியான 'ஆந்த்ராக்ஸ்' பவுடர்களில் கலக்கப்பட்டும், காற்றில் அக்கிருமிகளைப் பரவச் செய்தும் மக்களைச் சாகடிக்க தலிபான் தீவிரவாதிகள் முயற்சி செய்து வருவதாக சர்வதேச புலனாய்வுத்துறை அறிவித்ததையடுத்து உலகம் முழுவதும்

பரபரப்பும் பீதியும் அதிகரித்துள்ளது.

அமெரிக்காவில் கவச உடைகளையும், ஆந்த்ராக்ஸ் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளையும் மக்கள் வாங்கி வருகின்றனர். நியுயார்க் நகர தபால் அலுவலகங்களில் மர்ம பார்சல் மூலம் நிறைய பவுடர் பாக்கெட்டுகள் வருகின்றன என்றும், குறைந்தது நியுயார்க் சிட்டியில் 30 பேர்களாவது இந்த விஷக் கிருமிகளால் தாக்கப்பட்டுள்ளனர் என்றும் செய்திகள் வெளியாகின்றன.



இந்தியாவிலும், டெல்லி, சென்னை போன்ற நகரங்களில் தபால்மூலம் மர்ம பார்சல்கள் வந்துள்ளன. ஆனால் இவற்றில் பெரும்பாலும் விஷமிகளால் அனுப்பப்பட்ட போலியான பார்சல்கள் என்று ஆராய்ச்சி மூலம் தெரியவந்துள்ளது. சென்னையில் விமான அதிகாரிக்கு வந்த பார்சலில் வெறும் மிளகாய்ப் பொடியும், சாம்பார் பொடியும் அடங்கிய பொட்டலங்கள் இருந்தன.

எனினும், வெளியூரிலிருந்து வரும் பார்சல்களையும், மர்ம தபால் பொட்டலங்களையும் எந்தவித முன்னெச்சரிக்கையுமின்றி பிரிக்க வேண்டாம் என்று மக்கள் எச்சரிக்கப்படுகிறார்கள்.

பாராளுமன்றத்தில் எதிர்க்கட்சியான காங்கிரஸ் கட்சியின் துணைத் தலைவரும், குவாலியர் மகாராஜாவுமான திரு. மாதவராவ் சிந்தியா கான்பூரில் காங்கிரஸ் பேரணியில் உரை நிகழ்த்த தனி விமானத்தில் பத்திரிகையாளருடன் பறந்து கொண்டிருக்கையில் விமானம் தீப்பிடித்து நொறுங்கி விழுந்ததில் அனைவரும் மரணமடைந்தார்கள். ஹிந்துஸ்தான் டைம்ஸ், இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ், ஆஜ்தக் போன்ற புகழ்பெற்ற நாளிதழ் நிருபர்கள் மற்றும் புகைப்படக்காரர் ஒருவரும் இறந்துவிட்டனர்.

மாதவராவ் சிந்தியா ராஜபரம்பரையில் வந்தவரானாலும் சாதாரண மக்களிடம் மிகுந்த அன்பு கொண்டிருந்தார். சிறந்த கிரிக்கெட் வீரர். குவாலியர் மக்களின் அபிமான ராஜா இறந்து போனதில் ராஜபரம்பரையைவிட மக்கள் வேதனையால் கதறி அழுதனர்.

முதலமைச்சர் அழுதார்!

பாகிஸ்தானில் உள்ள அத்தனை தீவிரவாத அமைப்புகளுக்கும் சீல் வைத்தாகிவிட்டது என்று பாகிஸ்தான் சொன்ன கையோடு ஜம்மு-காஷ்மீர் சட்டமன்றத்தின் முன் ஜெயிஷ்-இ-முகமட் அமைப்பு தற்கொலை படையினர் டாடா சுமோவில் வந்து காரை வெடிக்க வைத்ததில் ஸ்தலத்தில் இறந்தவர்கள் பலர். காரிலிருந்து இறங்கிய மூன்று தீவிரவாதிகள் சட்டமன்ற பாதுகாப்பு அதிகாரியை விசாரித்து உள்ளே நுழைந்து சரமாரியாக சுட இன்னும் பலர் படுகாயமடைந்தனர்.



* டாக்டர் ராஜம்மாள் தேவதாஸ்

வானளாவிய நியூயார்க் டவர்களை தரைமட்டமாக்கிய ஒஸாமாபின்லேடனின் தீவிரவாத அமைப்பைச் சேர்ந்தவர்கள்தான் இவர்களும்.

ஜம்மு-காஷ்மீர் முதலமைச்சர் சட்டமன்றத்தில் பேசுகையில், "பாகிஸ்தான் எங்கள் காஷ்மீர் மக்களைக் கொடூரமாகக் கொல்கிறார்கள். பாகிஸ்தானுக்கு நான் உயிருடன் வேண்டுமானால் நானே எல்லை பகுதிக்குப்போய் என் உயிரைத் தருகிறேன். என் மக்களை விட்டுவிடுங்கள்" என்று மனம் கலங்கி அழுதாராம்.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

"அன்னம் பாலிக்கும் அருள்மிகு பௌர்ணமி மிகச் சக்தி வாய்ந்த ஐப்பசி பௌர்ணமியே - சித்தர் வாக்கு
அடிமுடிகாணா அனற் பிழம்பாய் எம்பெருமான் அண்ட சராசரம் முழுவதும் அடியெடுத்து நின்ற மாதம் - கார்த்திகையே!"

இப்புனிதமான ஐப்பசி, கார்த்திகை பௌர்ணமிகளில் தீபத்திருநகர் திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்ய அன்புடன் அழைக்கிறோம்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். தங்களின் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறவும், மங்கலம் உண்டாகவும் தீபாவளிந்திருநாளில் அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் அருள்புரிய வேண்டுகிறோம்.

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளையின் மூன்றாம் ஆண்டில் தொடர்ந்து அன்னதான சேவை!

● உலக சிருஷ்டியின்போது முதன்முதலில் உருவான தாவரம் நெல். இவ்வளவு மகிமை பொருந்திய நெல்லை அம்பிகையின் அவதாரமான ஸ்ரீ ஆஷாடதேவி முதலில் ஏற்றுக்கொண்டாள். அதைப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் உண்ணும் உணவாக மாற்ற நெல்மணி மூலையில் அன்னை கடுந்தவம் புரிந்தாள். திருஅண்ணாமலையார் ஆலயத்தில் அம்பிகை தவம்புரிந்த இடமே "வாரண தரிசனம்" என்றழைக்கப்படுகிறது. எம்பெருமானின் திருவருட்சக்தியால் 'அபீத அக்னி' மூலம் நெல்மணிகளை அன்னமாக்கி அபீதகுசாம்பாளாக அக்னிஷேத்ரமான திருஅண்ணாமலையில் அருள்பாலிக்கிறாள் அம்பிகையே அண்ணாமலையானை அன்னமலையால் அபிஷேகம் செய்த திருநாள் ஐப்பசி பௌர்ணமி. கார்த்திகைப் பௌர்ணமியில் அனைத்து தெய்வங்களுமே அண்ணாமலையாரை கிரிவலம் வருகின்றனர். இப்புனிதமான இரு மாதங்களிலும் வரும் பௌர்ணமியில் கிரிவலம் வருவோர் மற்றும் தங்களால் வர இயலாதவர்கள் கிரிவல அடியார்களுக்கு அமுதளித்து அன்னதானம் செய்தால் கிரிவலப்பயன் மேலும் பன்மடங்கு பெருகும்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு/ மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற ❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/ - அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொருமாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

● நன்கொடை அனுப்பும் சிவநேசச்செல்வர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்:- அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax : (044) 4616311 E - Mail: siva siva @vsnl.net

ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

கார்த்தி[illegible]ரியில் அன்னதானம் செய்தால் நம் உடற்பிணி உடனே "நீங்கும்!"

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

✉ சின்னதாக ஒரு வியாதி வந்தாலும் கூட அதைப் பெரிதுபடுத்தி, அதைப் பற்றியே பேசி இரக்கம் தேடுபவர்கள் மத்தியில், அனுராதா ரமணன் தன் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ உடல் ககவீனங்களை எதிர்கொண்டும், அதற்காகச் சோர்ந்து போகாமல், அதையே நகைச்சுவையாக விவரித்து, விவரங்கள் அளித்து வருவது மிகவும் பாராட்டுக்குரிய விஷயந்தான்! நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய விஷயமும் கூட!
ஹோசூர், எம். ஜெயந்தி.

✉ 'இனியை கிரிஜாவிடம் தள்ளி விடலாம்' கட்டுரையில் எழுதியது போல்தான் எல்லார் வீட்டிலும் நடக்கிறது. என்போன்ற வயதானவர் களுக்கு என்று வைத்துக் கொடுக்கும் மஸ்டர்ட், அரக்கு கலர்களையும் சேர்க்க வேண்டும்.
கோயமுத்தூர், டெல்லி மாமி.

✉ 'சுதறியமும் கண்ணீரிலே என்ன பேதம் இருக்கிறது? குப்பை கூட்டும் மனிதனை இழந்த துயரமும், சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியரை பறி கொடுத்த கொடுமையும் ஒன்றுதான்' என்கிற ஆசிரியரின் வார்த்தைகள் மனதை மிகவும் கனக்கச் செய்து விட்டன.

'இழப்பிலேதான் மனித உறவுகளின் பாசமும் அன்பும் வெளிப்படுகிறது' என்கிற உண்மையை இப்போது அமெரிக்க மக்கள் நிறையவே உணர்ந்து விட்டார்கள் என்ற செய்தியை பல் வேறு பத்திரிகைகளில் படிக்கும் போது நமது பண்பாட்டின் சிறப்பு எவ்வளவு உயர்ந்தது என் பதை உணர முடிகிறது.
பாண்டிச்சேரி, பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்.

✉ உழைக்காமல் பெரிய பணக்காரனாக வேண் டும் என்பதே இப்போதைய மக்களில் பெரும் பாலானோரின் எண்ணமாக உள்ளது என பங்காரு அடிகளார் கூறியிருந்ததைப் படித்து மனம் பெரிதும் வேதனையடைந்தது.
மதுரை, பி. காந்தி.

✉ தன் வயிற்றுப் பிள்ளைகள் மட்டுமே தன் உலகம் என்றெண்ணி அவர்களின் பிரிவுக்குப் பின் தன் உணர்வுகளை மாய்த்துக் கொள்ளாமல், பலர் பயன்படும் வகையில் தன்னாலும் செயல் படக்கூடும் என்ற தன்னம்பிக்கை உணர்வை தாய்மார்களுக்கு ஊட்டும் சிறந்த சிறுகதை 'உறவுகள்'
நாகப்பட்டினம், நாகை சந்திரா.

✉ மெகா சீரியல்களைப் பார்த்துப் பார்த்து மூக் கைச் சிந்துபவர்கள், "நாற்பதிலும் சாதிக்கலாம்" கட்டுரையைச் சிந்தித்தால், "சாதனைச் சக்கரவர்த் தினி"யாக மாறலாம். வழிகாட்டும் இந்த நம்பிக் கைத் தொடர், தொடரட்டும்!
திருநீலக்குடி, மா. உலகநாதன்.

✉ இம்மாத இல்லத்தரசி பகுதியில் வி. கமலக் கண்ணி எழுதிய பப்பாளியின் பல்வகை பதார்த் தங்களின் வரிசை மிகவும் அருமை. பப்பாளி என் றாலே சூடு. ஒரு சிலர்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்றில்லாமலும் பழம் மட்டுமே சாப்பிட்டு வந்த எங்களுக்குக் காயில் பல்சுவை விருந்தாக வென் னைக் கறி, அல்வா, வறுவல் என்று அசத்தி விட் டார்.
கோயமுத்தூர், சாந்தி அமுல்தாஸ்.

✉ நியூஸ் சாலட் பகுதியில் ஒவ்வொரு செய்திக் கும் முன்பு 'விமானம்' படத்தை உபயோகித் திருப்பது நன்றாக இருந்தது. இப்போதைய நியூஸே விமானம் பற்றியதுதானே!
திருவானைக்கா, எஸ். கௌரிலக்ஷ்மி.

✉ ஸ்வாமி தேசிகன் இயற்றிய பல அரிய ஸ்தோத்ரங்களைப் பற்றியும் அவருடைய அபார ஞானத்தைப் பற்றியும் எழுதியிருந்தார் நிர்மலா சந்தானம். ஆனால் அன்னார் இயற்றிய பாதுகா ஸஹஸ்ரத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடவில்லை. அவர் இயற்றிய எல்லா ஸ்தோத்ரங்களுக்கும் சிகரமாக அது அமைந்தது. ஒரே ஜாமத்தில் ஸ்ரீரங்கநாத னின் திருவடி ஸமீபத்தில் எழுந்தருளியிருந்த பாதுகைகளை பற்றி 1008 ஸ்லோகத்தில் வெகு அழகாக எழுதியிருக்கிறார். ஸ்ரீவைஷ்ணவ பூர்வா சாரியார்கள் இதை சேவிப்பதால் பல நன்மை களை பெறுவதாக அனுபவத்தில் தெரிவித்திருக் கிறார்கள்.
ஸ்ரீரங்கம், விஜயலக்ஷ்மி வரதனாதன்.

✉ "எனக்கே எனக்காக" போட்டித் தலைப்பில் எழுதியுள்ளேன். அது ஏன் வெளியாகவில்லை என கவலையுற்றேன். மனம் சோர்ந்தேன். ஆனால் பரிசு பெற்ற கிரிஜா, ஜெயா பன்னீர் செல்வம், கலைமணிமாறன், சுவர்ணா ஆகியோர் எழுதிய வற்றைப் பார்க்கும் போது.. நான்தான் தலைப்பை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை எனப் புரிந்தது. பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள் அனைத்தும் மிக அற்புத மாக இருந்தன.
மேலூர், எஸ். ரெஜினாபானு.

சாதனைச் சக்ரவர்த்தினிகளாக மாறலாம்!...

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்



ஓ... இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகள்

போன வருடம் என் கணவரின் பிறந்த நாள் வந்த பொழுது காலையில் என் குழந்தைகளை அவர்களுடைய அப்பாவை வாழ்த்தச் சொல்லியிருந்தேன். பள்ளி முடிந்து வந்த என் மகன் (வயது ஐந்து),

“அம்மா, அப்பாவும் எப்பவும் என்னோட பர்த்டேக்கு கிஃப்ட் குடுக்கிறாரே நானும் அவருக்குக் கிஃப்ட் குடுக்கணும்'' என்றான். நகரத்திலிருந்து தள்ளி மிகத் தொலைவில் நாங்கள் வசிப்பதால் என் மகனிடம்,

“இப்பொழுது கடைக்குப் போக முடியாது. அடுத்த பர்த்டேயில் பார்க்கலாம்'' என்று சொல்லி விட்டு வேலை செய்யப் போய் விட்டேன். அவன் சமாதானம் அடையவில்லை போலிருக்கிறது. என் கணவர் ஆபீஸிலிருந்து வந்தவுடன் ஓடிப் போய்,

“அப்பா, உனக்கு என்னோட பர்த்டே கிஃப்ட்” என்று எதையோ கொடுத்தான். என்ன என்று பார்த்தால் ஒரு பேப்பரில் வீடும் மரமும் பறவைகளும் வரைந்து கலர் செய்து அதிலேயே ஒரு புது பென்சிலையும் ரப்பரையும் உள்ளே வைத்துச் சுற்றிக் கொடுத்திருந்தான். என் கணவரின் கலங்காத கண்களும் கலங்கியது அன்றுதான்.

இந்த வருடம் விடுமுறையின் போது சென்னைக்கு வந்திருந்த போது ஒரு துக்க நிகழ்ச்சி. என் கணவரின் பெரியப்பா தவறி விட்டார். அவரின் பேரன்கள் இருவரும் என்னுடைய குழந்தைகளுக்கும் பெஸ்ட் பிரண்ட்ஸ். பெரிய தாத்தா 'சாமி'யிடம் சென்று விட்டார் என்பதும் இனிமேல் திரும்பி வர மாட்டார் என்பதால் எல்லோரும் அழுததும் என் குழந்தைகளுக்கு முதல் அனுபவம்.

விடுமுறை முடிந்து மஸ்கட்டிற்கு வந்து விட்டோம். ஓரிரண்டு நாள் செட்டில் ஆனவுடன் விடுமுறையில் ஓரங்கட்டிய சாமி முன் ஸ்லோகம் சொல்லி ப்ரே பண்ணும் பழக்கத்தை ஆரம்பித்தார்கள். என் மகள் (வயது மூன்றரை) வழக்கத்துக்கு மாறாக கண்மூடி ஐந்து நிமிடம் மௌனமாகத் தொடர்ந்து நின்று கொண்டு இருந்தாள்.

''என்னம்மா சாமிகிட்டே இவ்னோ நேரமா ப்ரே பண்றே?'' என்று நான் கேட்டேன்.

“இல்லேம்மா, நெக்ஸ்ட் டைம் நான் இந்தியா போகும் போது என்னோட தாத்தா பாட்டில்லாம் 'லைவ்வா' (உயிருடன்) இருக்கணும். சாமிகிட்டல்லாம் போகக் கூடாதுன்னு ப்ரே பண்ணினேன்'' என்று சொன்னதைக் கேட்டு வாயடைத்துப் போனேன்.

இந்த இரண்டு வாண்டுகள் அடிக்கும் லூட்டியில் என் மூளை சில சமயம்(?) மழுங்கி விடும்.

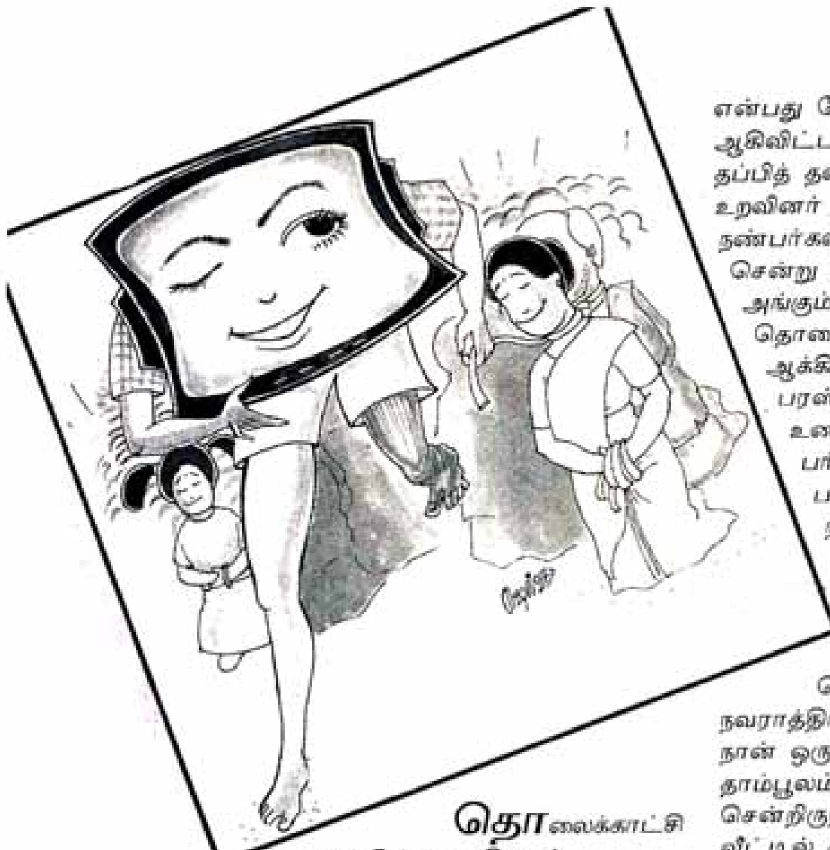
நர்ஸரியில் படிக்கும் என் இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் உப்புமா செய்தால் சின்ன உருண்டைகளாக செய்துதான் டிபன் பாக்ஸில் வைக்க வேண்டும். 6:45 க்கு புறப்படும் என் கணவருக்கோ ப்ரேக் ஃபாஸ்ட், லன்ச் என்று எல்லாம் தயார் பண்ண வேண்டும். குழந்தைகளுக்கோ ஏழு மணிக்கே வேன் வந்து விடும்.

அப்படிப்பட்ட ஒரு நாளில்தான் உப்புமா செய்து எல்லோருக்கும் கொடுத்தனுப்பினேன். ஆபீஸில் வேலை செய்யும் மற்ற நண்பர்களுடன் சாப்பிட உட்கார்ந்த என் கணவர், “என் வொய்ஃப் செய்யற உப்புமா சூப்பரா இருக்கும். டேஸ்ட் பண்ணுங்க” என்று பெருமையுடன் டிபன் பாக்ஸைத் திறக்க அதில் குட்டிக் குட்டியாய் ஏகப்பட்ட உருண்டைகள்!

“டேய், நீ ஆபீஸில் ரொம்ப பிஸின்னும் தெரியும். உன் வொய்ஃப் உன்னை நல்லா கவனிச்சுக்கிறான்னும் தெரியும். ஆனா இப்படி நீ சாப்பிட ஈஸியா இருக்க உப்புமாவ உருண்டை பிடிச்சு வைக்கிற அளவுக்குன்னு தெரியாது” என்று ஏக கிண்டலடித்திருக்கிறார்கள். இரண்டு டிபன் பாக்ஸுக்கு உருண்டை பிடித்தவள் இயந்திரத்தனமாக மூன்றாவது டிபன் பாக்ஸுக்கும் உருண்டை பிடித்திருக்கிறேன்.

— சுபஸ்ரீ, மஸ்கட்.

தீபாவளிச் சிறப்பிதழ் - II அட்டையில் குழந்தைகள்.



தொலைந்து போகும் நட்பு

தொலைக்காட்சி என்கின்ற மாபெரும் மீடியாவின் தாக்கத்தினால் ஏற்பட்ட பல தீமைகளில் ஒன்று, பண்டிகை தினங்களில் நாம் நம் உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் சந்தித்துப் பேசி மகிழ்வதை விட்டு விட்டது.

முன்பெல்லாம் தீபாவளி, பொங்கல் போன்ற பண்டிகைகளின் போது நாம் நம் குடும்பத்திலுள்ள பெரியவர்களை சந்தித்து ஆசி பெற்று, இனிப்பு வழங்கி, சிறிது நேரமாவது குடும்பத்தாருடன் குதூகலிப்போம்.

இப்பொழுதோ, பண்டிகை என்பதே தொலைக்காட்சியின் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதற்காகத்தான் என்பது போல் ஆகிவிட்டது! அப்படி தப்பித் தவறி நாம் நம் உறவினர் வீட்டிற்கோ, நண்பர்கள் வீட்டிற்கோ சென்று விட்டாலும் கூட, அங்கும் தொலைக்காட்சியின் ஆக்கிரமிப்புதான். பரஸ்பரம் உணர்வுகளை பரிமாறிக் கொண்டு, பழைய நினைவுகளில் மூழ்கி, என்பதெல்லாம் அரிதாகி விட்டது!

சென்ற முறை நவராத்திரியின் போது நான் ஒரு வீட்டிற்குத் தாம்பூலம் வாங்கச் சென்றிருந்தேன். அந்த வீட்டில் தாம்பூலம் வாங்க வந்திருந்த ஒரு பெண்மணி மெய்மறந்து பாடிக் கொண்டிருக்க, மற்றவர்களின் கவனமோ டி.வி.யின் 'மெகா சீரியலின்' மீதே! பார்க்க வேதனையாக இருந்தது. அந்த வீட்டுப் பெண்ணாவது தொலைக்காட்சியை நிறுத்தலாமே! மற்றவர்களின் உணர்வுகளை நாம் மதித்தால்தானே நம் சந்ததியினர் நம்மைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ள முடியும்!

தொலைக்காட்சியில் நாம் நம்மைத் தொலைக்காமல், அதை ஒரு எல்லைக்குள் வைத்து, நம் உணர்வுகளையும், உறவுகளையும் பலப்படுத்துவோம்!

— ஜெயந்தி ரமேஷ்

பிறந்த கதை

ஜாங்கிரி

லலிதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

சமையற்கலையில், குறிப்பாக பட்சணக் கலையில் எனக்கு ஆர்வம் அதிகம், கைவேலைகளும் ரொம்பவே பிடிக்கும். அதனால் கலைத்திறன் மிக்க பட்சணம் ஜாங்கிரிதான் என்று முடிவுக்கு வந்தேன். ஜாங்கிரியை செய்து பார்த்து விடுவது என்று ஆரம்பித்து பல வருடங்களாகிறது. ஆனால்... சரி பிளாஷ்பேக் போவோம் –

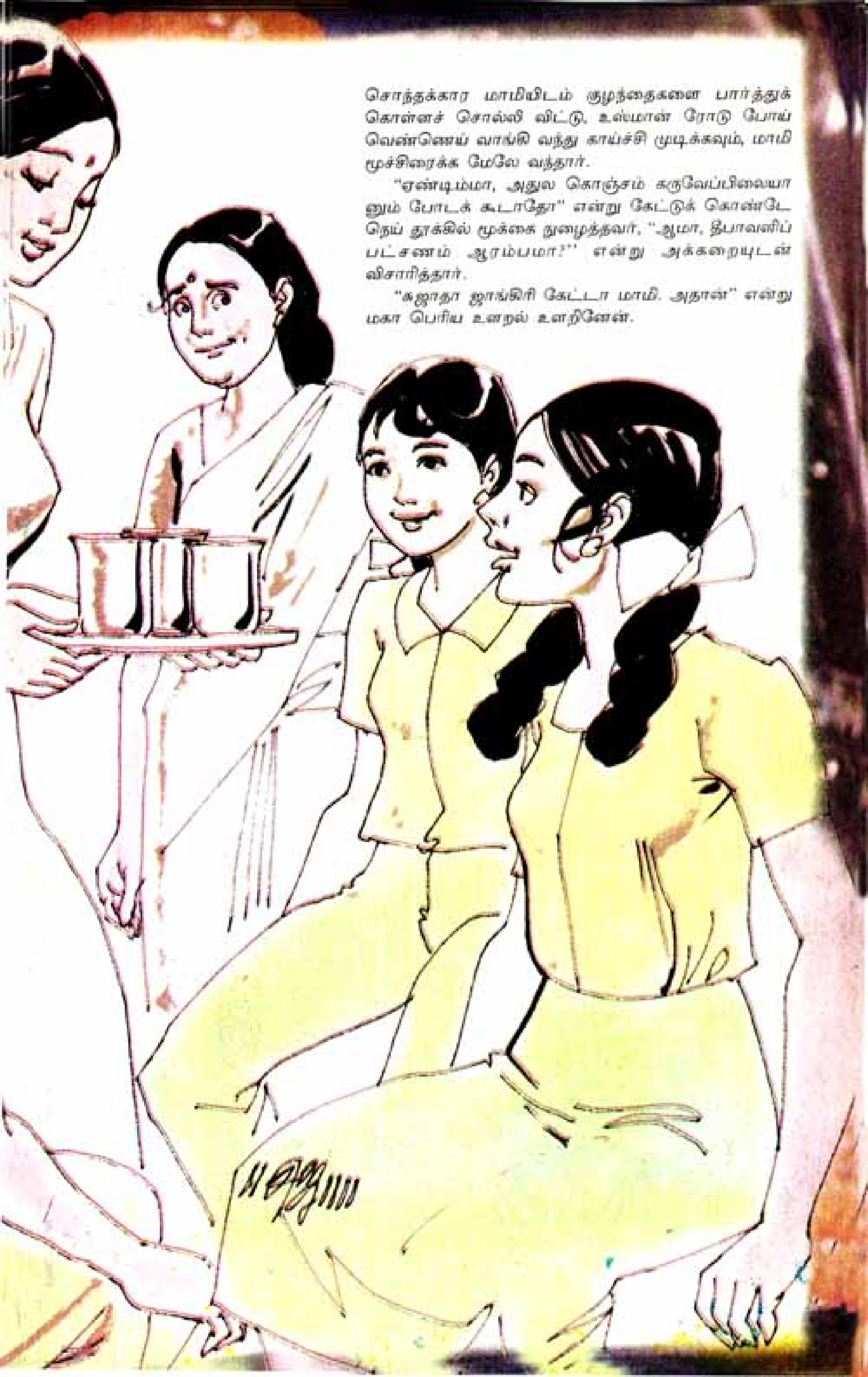
நான் சின்னவளாக இருக்கும் போதும், கல்யாணம் ஆன பிறகும் கூட எங்கள் வீட்டிற்கு, பட்சணம் பண்ணிக் கொடுக்க வாடிக்கையாக சில மாமிகள் வருவார்கள். கனகா மாமி ரொம்பவே பிரசித்தி. அவர் சுற்றும் முறுக்கும், பிடிக்கும் குஞ்சலாடும் வக்கணையாக இருக்கும். 'ஜாங்கிரி பிழியறது சட்டுன்னு முடிஞ்சுடும், கவலையில்ல' என்று சொல்லி, செயலிலும் காட்டுவார். மூன்று மணி நேரத்தில், தாம்பாளங்களில் ஜாங்கிரியை அடுக்கி எடுத்து வைத்து விடுவார். அதற்குப் பிறகு வந்த மீனாட்சி மாமி, மங்களம் மாமி, கனகா மாமியின் மகள் ராஜம் எல்லோருமே மிக நேர்த்தியாகச் செய்வார்கள்.

அவர்களைப் பார்த்ததில், 'ஜாங்கிரி பிழிவது சுலபம்' என்ற மாயை என் அகக் கண்ணை மூடியது. ஜாங்கிரிக்கென்ன, ரொம்பவே ஈஸி என்று நினைத்து, சில வருடங்கள் அதன் பக்கமே போகாமல் இருந்தேன். அதனால் கஷ்டமான சமாசாரங்களாகிய, ஒரிஜினல் குலாப்ஜாமூன், மனோகரம், லவங்கலதா, கர்ச்சிக்கா என்றே பண்ணிக் கொண்டிருந்தேன்.

அல்வா போல் ஸ்மூத்தாக போய்க் கொண்டிருந்த என் பட்சணப் பாதையில் 'ஜாங்கிரி சுற்றும் அவா' என்னும் சூறாவளி நுழைந்தது. திடீர் என்று பிடித்தது ஜாங்கிரி பைத்தியம். அப்போது என் பெண்கள் இருவரும் சிறுமிகள். ஒரு தடவை தீபாவளி சமயம் பெரிய பெண், "அப்பா கோயமுத்தூர்லேர்ந்து வாங்கிண்டு வந்தாரே, அந்த மாதிரி ஜாங்கிரி பண்ணும்மா" என்று ஆர்டர் கொடுத்தாள்.

ஆசை யாரை விட்டது? பெற்ற பாசம் பொங்கி வழிய, சின்ன வயதிலும் அதற்கப்புறமும் பார்த்த கேட்ட, ஜாங்கிரி நோட்ஸை யெல்லாம் மூளையில் ரீவைண்ட் செய்து விட்டு, களத்தில் இறங்கினேன். கற்பனை பயங்கர ஆரஞ்சு கலரில் சிறகடித்தது. கோயமுத்தூர் விச்வநாதய்யர் கடை நெய் ஜாங்கிரி எனக்கும் பிடிக்கும். நெய்யில்லாவிட்டாலும் வெண்ணெய் வாங்கி காய்ச்சினால் போதுமே!

குடுகுடுவென்று கீழே ஓடி, வீட்டுச்



சொந்தக்கார மாமியிடம் குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி விட்டு, உஸ்மான் ரோடு போய் வெண்ணெய் வாங்கி வந்து காய்ச்சி முடிக்கவும், மாமி மூச்சிரைக்க மேலே வந்தார்.

"ஏண்டிம்மா, அதுல கொஞ்சம் கருவேப்பிலையாணும் போடக் கூடாதோ" என்று கேட்டுக் கொண்டே நெய் தூக்கில் மூக்கை நுழைத்தவர், "ஆமா, தீபாவளிப் பட்சணம் ஆரம்பமா?" என்று அக்கறையுடன் விசாரித்தார்.

"சுஜாதா ஜாங்கிரி கேட்டா மாமி. அதான்" என்று மகா பெரிய உளறல் உளறினேன்.

மாமியின் கொட்டைபாக்கு கண்கள் அகல விரிந்தது. "ஒனக்குப் பிழியத் தெரியுமா?"

"அதுக்கென்ன, சுத்தறப்போ பாத்துருக் கேன்" என் அடாவடி பதிலில் அசந்த மாமி, அடுத்த நாள், நான் ஜாங்கிரி பிழிய உத்தேசித் துள்ள நேரம், காலம், நாள், நட்சத்திரம் எல்லா வற்றையும் கறந்து கொண்டு, "பிழியறதுக்கு முந்தி சொல்லியனுப்பு" என்று மிரட்டி விட் டுப் போனார். சொல்லியனுப்புவதற்கு முன்னா லேயே வந்து சேர்ந்தார். நான், உளுந்து அரைத்து, சர்க்கரை கரைத்து என்று பண்ணு வது எல்லாவற்றையும் மிக அருகிலேயே இருந்து, பேசிக் கொண்டே... கவனித்தார். அவ ருக்கு ஜாங்கிரி பிழிவதென்றாலே பயமாம். அத னால் ஒருமுறை கூட பண்ணிப் பார்த்ததில் லையாம்!

"இதுல பெரீவா சின்னவான்னு வய சென்ன இருக்கு? நீ பண்றதை பார்த்து கத் துண்டுப் போறேன்" என்று மாமி வைத்த ஐஸில் உருகிப் போய், மாமிக்கு 'திக்'காக காப்பி போட் டுக் கொடுத்து விட்டு, வேலையை ஆரம்பித் தேன்.

ஜாங்கிரிக்காகவே புதிதாக தைத்த அழகான காடாத்துணி கர்சிப்பில் மாவு போட்டு, பிள்ளையாரப்பனை மனத்தில் நினைத்துக் கொண்டே பிழிந்தேன். ஆஹா, என்ன அருமை யாக சுற்றியது தெரியுமா? இலுப்பச்சட்டியை ஒரு ரவுண்ட் வருவதாக கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு அது சுற்ற, அதன் பின்னாலேயே, 'இந்தா பிடி இன்னொரு வளையம்' என்று நான் சுற்ற... ஷேப்பா அது? அகலக்கால் வைத்த தால் திணறிய ஆக்டபஸ் போல விரிந்து போயே போச்சு!

ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு தினுசாக பொரிந்து தள்ளியது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஆனால் அதில் ஒன்று கூட ஜாங் கிரிக்கு இலக்கணமாக இல்லை. இவற்றினூடே என்னுடைய பாதுகாப்பு வளையத்தின் (மாமி தான்) அட்டைவஸ் வேறு, வெறுப்பேற்றியது. என் பின்னாலேயே மாமி நின்று கொண்டு, என் கழுத்து வழியே புஸ்புஸ் என்று மூச் சிரைக்க ரன்னிங் காமெண்ட்ரி கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

"நீ இப்படி துணியில பிழியப்படாது. கொட்டாங்கச்சிலதான் பிழிவான்னு கேள்வி! அதது ரெடி பண்ணிண்டுதான் காரியத்துல இறங்கணும். என்னமா ஓடறது பாரு? இதுக் கெல்லாம் சட்டுனு கை நகரணும். அதோ அங்க போறது பாரு அந்த துண்டை திருப்பிப் போடு. சரியா வேகாது போலிருக்கே. ஏன் டிம்மா கேசரி பவுடர் கம்மியோ! ஒரே 'வெளேர்'ன்னு இருக்கறாப்புல படறது. தீயை கம்மி பண்ணு!"

ஆவலோடு கேட்ட பெண்ணிற்கு கப் நிறைய அள்ளிக் கொடுத்தேன் இனிப்பு மிக்சர். ஆனால் முதல் அனுபவத்தில் ஒன்று நன்றாக கற்றுக் கொண்டேன் - எந்தச் சமயத்திலும் ஜாங்கிரி பண்ணும் வைபவத்தை முன்கூட் டியே உளறக் கூடாது என்பதுதான் அது. என் னுடைய 'கைவண்ணம்' செய்தி அன்று மாலைக்குள் பரவி, அடுத்த நாள் 'வாசலில்' (பால்கனி) கோலம் போடும் போது ஊரைக் காரம்மாகிட்டே பேரம் பேசும் போது என்று எந்நேரமும் அக்கம்பக்க 'உதவும் மொழிகளெல் லாம்' சகட்டுமேனிக்கு ஐடியாக்களை அவிழ்த்து விட்டார்கள். இத்தனைக்கும் அவர் கள் யாருமே ஜாங்கிரி செய்து பார்த்தது இல்லை. எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண் டேன், வேறென்ன செய்ய?

அதற்கப்புறம் வருடத்திற்கு நான்கு தடவை யேனும் 'சும்மா' ஜாங்கிரி செய்து பார்ப்பது என் வீட்டில் நடவடிக்கையாகி விட்டது. "இந் தத் தீபாவளிக்கு என்ன, ஜாங்கிரியா?" என்று என் கணவர் கேட்குமளவிற்கு ஜாங்கிரியே பிரதானமானது. அப்படியென்றால்? முதலில் அதைச் சுற்றுவேன், அது சுற்றும், நான் அதைச் சுற்றி ஓடுவேன். முடிவில் அக்குவேறு - ஆணி வேறான ஏதோ ஆரஞ்ச் ஸ்வீட் ஒரு சம்புடத் தில் அள்ளி போடப்பட்டு, பின்னுக்குத் தள் ளப்படும். இதன் பிறகே சகல லட்சணங் களோடு கூடிய மைசூர்பாகு, ரவாலாடு, சூர்ய கலா இத்யாதி அடுப்பேறும்.

ஒரு தீபாவளிக்கு, மெனக்கெட்டு அம்பத் தூரிலிருந்து டாக்ஸி பிடித்து வந்த நாத்த னாரின் நாத்தனாரிடம், என் பெண் (அவள் என்னை விட மிகப் பெரிய உளறி) "மாமி, எங்கம்மா ஜாங்கிரி கூட பண்ணியிருக்கா" என்று கத்தி, பட்டாக கத்தத்திற்கு மேல் சொல்ல - வந்தது வினை. "குடுக்கவே யில்லியே!"

"அது சரியா வரலை," நான் மென்று முழுங்க, "பரவாயில்லை. கொண்டாங்க, ஜாங்

தீபாவளி முறுக்கு, தேன்குழல் போன்ற பட்சணங்கள் செய்யும் போது, நீரோடு சிறிதளவு தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து பிசைந்தால் தேங்காய் போட்ட வாசனையாக பலகாரம் சூப்பராக இருக்கும்.

– சி. கவுதமி



கிரி பண்ணிட்டு உள்ள வெச்சு மூடலாமோ!"

வெளியே வந்தது சம்புடம். ஆளாளுக்கு ஏக கமெண்ட்ஸ். இதனிடையில் நான் 'ஏ-ஒன்!' ஆக பண்ணியிருந்த உக்காரை, பதிர்பேணி, கோவா கேக், இனிப்பு முந்திரி எல்லாம் பின்னுக்குத் தள்ளப்பட்டது - பேச்சில்! எட்டு வயது அசோக்,

"மன்னி இது 'ஜி', இது 'ஓ', ஏய் இது 'வி'," என்று ஒவ்வொரு துண்டாக எடுத்து விளம்பரப்படுத்தினான். நடுவில் நான் முறைத்த முறைப்பில் என் பெண் நடுங்கி விட்டாள். அவர்கள் ஒருவழியாக போன பிறகு, அவளுக்குக் கிடைத்தது செம டோஸ். இதிலிருந்து எனக்கு இரண்டாவது பாடம் -

'தீபாவளிக்கு இன்வென்ஷன், டிஸ்கவரி எல்லாம் செய்யாதே. செய்தாலும் சொல்லாதே. முன்னாலேயே குழந்தைகளை (சமயத்தில் கணவரையும்) மிரட்டி வை!'

ஆனாலும் விடவில்லை. பண்ணிக் கொண்டுதான் இருந்தேன். ஏதோ ஒரு பட்சண பாட்டி 'பிழியறதெல்லாம் கைப்பழக்கம்தான் காரணம்' என்று சொன்னதை வைத்து இப்படி ஒரு முடிவு. சும்மா சொல்லக் கூடாது. ஒவ்வொரு தடவை ஒவ்வொரு மாதிரி வரும் - தட்டை, முட்டை, அப்பம், ஆப்பம், பூந்தி, வடகம், கேள்விக்குறி, ஆச்சரியக்குறி, அம்புக்குறி என்று இஷ்டத்திற்கு வரும். ஒரு தடவை கூட முழுதான பூரணமான ஜாங்கிரி வரவில்லை.

ஒரு சர்க்கிள் சுற்றி விட்டு, வளையம் ஆரம்பிப்பதற்குள், ஆரம்பித்த இடம் ஏதோ உயிர் வந்த குட்டிப்பிசாசு போல், முளைத்து, முறுக்கி, பிரிந்து கொள்ளும். சரி, அப்படியே அது சமர்த்தாக பிஹேவ் பண்ணிவிட்டாலும், பூப்போல வளையங்கள் சும்மா இருக்குமா? ஒட்டை விட்டுக் கொண்டு, 'பே' என்று பாதியாக விண்டு, 'இறங்க மாட்டேன் போ' என்று பக்கத்து வளையத்தில் ஏறி, டாட்டா சொல்லி ஒடி - என்னத்தைச் சொல்ல!

மனது வேறு இடித்தது. 'எண்ணெய், சர்க்கரை என்ன விலை விற்கிறது. அடிக்கடி பண்ணிப் பார்க்கக்கூடிய சமாசாரமா', என்று இடித்துப் பேசிய மனச்சாட்சிக்கு, கைமேல் பதில் - கோகுலாஷ்டமி! பட்சணம் பண்ணித்தானே ஆக வேண்டும். 'கிருஷ்ணா, குருவாயூரப்பா, ஒனக்கு நல்ல ஸ்வீட் வேணும்னா, இந்த ஜாங்கிரிய நல்லா சுத்திக் குடு'. கிருஷ்ணன் காலை வாரினார். அன்று எம்ப்ராய்டரி எல்லாம் பிங்கர் சிப்ஸ் போல் பிரவுன் ஆகியது. சும்மாயிருப்பேனா, விநாயக சதுர்த்தி, ஓணம், நவராத்திரி... என்று பொரிந்து தள்ளினேன். ஒட்டையே இல்லாத உளுந்து தோசை, பூத சைஸ் குழல்கள் கொண்ட செயின், இலுப்பச்சட்டியை அடைத்துக் கொண்ட ஜயண்ட் சைஸ் இடியாப்பம் இப்படி பலப்பல. ஜாங்கிரி சுற்றினேனோ இல்லையோ, அதன் பலவித ரூபபேதங்களால் என் தலை சுற்றியது நிஜம்.

நடுநடுவே என் ஜல்லிக்கரண்டியில் சிக்கும் சமையல்கார மாமா, மாமிகளையும் விட்டு வைக்கவில்லை. அவர்கள் கையில் ஏதேனும் ரகசியம் உளதென்றால், டிப்ஸ் கிடைக்காதோ என்ற ஆவல்தான். ஒருமுறை என் அண்ணன் வீட்டில் விருந்திற்கு ஜாங்கிரி ஸ்வீட் என்ற மெனு தெரிந்தவுடன், முந்தைய நாளே அண்ணன் வீட்டில் முற்றுகையிட்டேன். சமையல்காரரின் அசிஸ்டெண்ட் உளுந்து ஊறப் போடுவது முதல், கல்லுரல் கழுவுவது, சமையல்காரர் பிழியும் துணி தயார்படுத்துவது, எல்லாவற்றையும் கண்களில் விளக்கெண்ணெய் ஊற்றிக் கொண்டு பார்த்தேன். குளமான எண்ணெயில், அசிஸ்டெண்டிடம் ஏவல் இட்டுக் கொண்டே என்னமாய் சுற்றினார், மூக்கில் விரலை வைத்தேன் போங்கள். லாவகமாக, பம்பரம் போல் சுழன்ற விரல்களிலிருந்து, நிமிடங்களில் பூப்பூவாய் விரிந்து சுற்றியது. ஒவ்வொன்றும் டக்டக்கென்று பூப்பாவாடை சுற்றிக் கொண்டு மிதக்கின அழகென்ன! அச்சில் வார்த்தது போல் எல்லாம் ஒரே சைஸ்!

"பார்த்துக்கோங்கோ மாமி. இப்படித்தான் சுத்தணும்" என்றார் அவர்.

"அது சரி, நானும் இப்படித்தான் சுத்தப் பார்க்கறேன். அதென்னவோ நீங்க பண்ற மாதிரி வரவே மாட்டேங்கறது," இது நான்.

"எண்ணெயில மாவு விழுந்தா ஒடத்தான் செய்யும். நாமதான் மல்லுக்கு நின்னு சட்டுன்னு சுத்திடணும்" என்றார் சமையல்காரர். என்னால் பரிதாபமாகப் பார்க்கத்தான் முடிந்தது.

இப்போதெல்லாம் என் மகள் ஜாங்கிரி சுற்றுகிறாள் நிதானமாக!

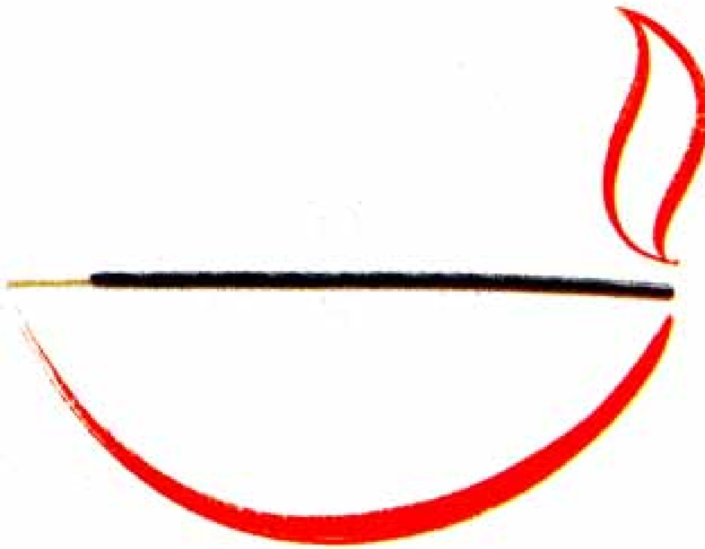
நான் செய்வதைப் பார்த்துப் பார்த்துத் தானே வந்த கலை அவளுக்கு. எப்படியானால் என்ன, எனக்கு ஒருவழியாக ஜாங்கிரியை வழிக்குக் கொண்டு வந்த பெருமை!



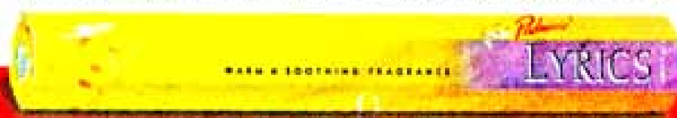
வாழைத் தண்டை நறுக்கிப் போட, மோர் இல்லையெனில் தண்ணீரில் ஒரு மூடி எலுமிச்சை ரசத்தைப் பிழிந்து அதனுள் நறுக்கிப் போட்டால் தண்டு நல்ல வெள்ளையாகவே இருக்கும். கலர் கறுத்துப் போகாது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

Padmini



தினமும் கமழும் சுபிட்ச சுகந்தமே மனதில் ஓர் ஆனந்தச் சுடர்!







மசக்கைப் பெண்களுக்கு புளிப்புச் சமையல்!

மசக்கையில் இருக்கும் பெண்களுக்கு வாய்க்கு ருசியாக எதுவுமே சாப்பிடப் பிடிக்காது. புளிப்பு சமாசாரம் என்றால் கொஞ்சம் சுலபமாக இருக்கும்

சிந்தாகுபொடி

ஆந்திராவில் 'சிந்தாகுபொடி' என்று கூறப்படும் இது அனைவருமே விரும்பிச் சாப்பிடும் பொடி வகை. புளியந்துளிர் கிடைக்கும் சீசனில் அதை வாங்கி (ஆந்திராவில் இதைத் தெருவில் கொண்டு வந்து படிப்படியாக விற்பார்கள்) (தமிழ்நாட்டில் கீரை விற்பவர்களிடம் சொன்னால் கொண்டு வந்து கொடுப்பார்கள்) காம்பு இல்லாமல் (புடைத்து) சுத்தம் செய்து நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். பின்னர் அதோடு,

வரமிளகாய் தேவையான அளவு,

உளுத்தம் பருப்பு – 2 டீஸ்பூன்.,
கடலைப் பருப்பு – 2 டீஸ்பூன்,
எள் – 2 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் வாசனைக்கு.

சிட்டிகை வெந்தயம் இவற்றை வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு வறுத்து எடுத்து விட்டு அதோடு புளியந்துளிரையும் உப்பையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடி செய்ய வேண்டியதுதான். பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் தேவைப்படும் போது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

புளியம்பிஞ்சு தொக்கு

புளியந்துளிர் பொடிக்குத் தேவையான மேற்கண்ட பொருட்களையே வாணலியில் வறுத்துக் கொண்டு, விதையில்லாத புளியம்பிஞ்சு கிடைத்தால் அதைப் பொடியாக நறுக்கி (விதை இருந்தாலும் எடுத்து விடலாம்) மிக்ஸியில் ஓட்டினால் புளியம்பிஞ்சு தொக்கு ரெடி.

இதையே இன்னொரு விதமாகவும் செய்யலாம். புளியம்பிஞ்சு, உப்பு, வரமிளகாயை (வாணலியில் சிட்டிகை வெந்தயத்தோடு வரமிளகாயை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும்) நைசாக அரைத்து, ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம், சிட்டிகை மஞ்சள் பொடி, கருவேப்பிலை தாளித்து, அரைத்த விழுதை அதில் போட்டு லேசாக வதக்கி எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் ஒரு வாரமானாலும் கெடாது.

புளியந்துளிர் பருப்பு கூட்டு

சுத்தப்படுத்திய (கெட்டியான காம்பு இல்லாமல்) புளியந்துளிரோடு, 4 பச்சை மிளகாய் கீறிப் போட்டு (ஒட்டு மாங்காய் இருந்தால் ஒரு கைப்பிடி துண்டுகள் சன்னமாக நறுக்கிப் போடலாம்) வேகவைத்து, அதோடு ஒரு கப் வேகவைத்த துவரம் பருப்பை சேர்த்துக் கரண்டியால் நன்றாக இணைத்து, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை சேர்த்து, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்தால் சுவையான புளிப்பான புளியந்துளிர் பருப்புக்கூட்டு ரெடி.

களாக்காய் பருப்புக் கூட்டு

களாக்காய் தெரியுமா? விநாயகருக்கு வைத்துப் படைப்போமே? அதை சிறு துண்டுகளாக்கி பச்சை மிளகாய் கீறிப் போட்டு, துவரம் பருப்போடு சேர்த்து வேகவைத்து, சிறிதளவு மிளகாய்ப் பொடி, வெந்தயப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கி, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, பெருங்காயம், கருவேப்பிலை தாளித்தால் சுவையான களாக்காய் பருப்புக் கூட்டு தயார்.

மசக்கைப் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல நமக்கும் வாய்க்கு ருசியான சமையல்தான் இது.

— ஷோபாலக்ஷ்மி



Franch™ OIL NH*

Heals common ailments. Naturally.

❝ குடும்பத்தில் நிலவிடும் உற்சாகம்
நிலைத்த ஆரோக்கியம்.
சரும தொல்லைகள் இல்லை யாருக்கும்.
Franch Oil NH*க்கு நன்றி. ❞

ஃப்ரான்ச் ஆயில் NH* ஆயுர்வேத மருந்து பல்வகை நிவாரணி. சருமப் பாதுகாப்புக்கும் பலவிதமான வலிகளுக்கும் சிறப்பான தீர்வு அளிப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இயற்கை நிவாரணியான இது முறையில் பக்க விளைவுகள் அற்றது. உங்கள் குடும்பத்தையும் ஆரோக்கிய பாதுகாப்பில் வைத்துக் கொள்ள ஃப்ரான்ச் ஆயில் NH* மட்டுமே போதும்.

இயற்கை முறையில் குணம் பெற்றிட பயன்படுத்துங்கள் ஃப்ரான்ச் ஆயில் NH*





பலவிதமான வலிகளுக்கு ஒரே நிவாரணி ஃப்ரான்ச் ஆயில் NH*

- விளையாட்டு வீரர்களின் பாதப்புண்கள்
- கால் ஆணிகள்
- பாத வெடிப்புகள்
- பருவங்கள்
- குளிரினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்
- தீக்காயங்கள்
- வயிற்றுப் புண்கள்
- உதடு வெடிப்புகள்
- சருமக் கோளாறுகள்
- முகப்பருக்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகள்
- நகங்கள்
- வம்சாவழி சரும வியாதிகள்
- தொப்புள் புண்கள்
- வயிற்றின் மீது சுருக்கங்கள்
- சானிட்டரி நாப்கின் மூலம் கோளாறுகள்
- மாதவிலக்கு சமயங்களில் உண்டாகும் வயிற்று வலி
- சுளுக்கு மற்றும் மூட்டு வலி
- சொறி சிரங்குகள்
- முகத்திற்கான எண்ணை

சென்னை பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்ற ஆராய்ச்சியில் Franch Oil NH* சிறந்த ஆயுர் வேத மருந்து என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

*NH = Natural Healing



என் மகளுக்கு மேல் உதட்டில் ரோமம் மிக அதிகமாக வளர்ந்திருக்கு. எனக்கு மிகவும் கவலையாக இருக்கிறது. பியூட்டி பார்லர் செல்லலாமா? நிரந்தரத் தீர்வான எலக்ட்ராலிஸிஸ் செய்யலாமா? தீர்வு கூறவும். ஷேவர் மூலம் முடியை நீக்கலாமா?

சாந்தா சுவாமிநாதன், பம்பாய்.

நாம் சாப்பிடும் உணவின் தன்மையைப் பொறுத்தும் தற்கால உணவு முறையும், பாரம்பரியமும் சேர்ந்து தான் இவ்வாறு வருகிறது. 18 வயதுக்குப் பின் தோல் நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி லேசர் (நிரந்தரத் தீர்வு) செய்து கொள்ளலாம். கவலைப்படாமல் இருக்கவும். நிறைய முடி இருப்பதால் வேக்ஸிங் இல்லையென்றால், த்ரெட்ஸ் செய்து கொள்ளலாம். தயவுசெய்து ஷேவர் உபயோகிக்காதீர்கள். முடி அடர்த்தியாய் வளரும், தோல் தடிமனாகி விடும்.

அழகுக்கு அழகு செய்ய..

பாடி மசாஜ் ஏன் செய்து கொள்ள வேண்டும்? உடற்பயிற்சி முடிந்த பின் செய்து கொள்ளலாமா? உடற்பயிற்சியினால் எண்ணெய்ப் பசை அதிகரிக்குமா?

ரமா உமாநாத், சண்டிகர்.

மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் (பாடி மசாஜ்) தற்காலிகமாக உடலின் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்துத் தோலின் ஈரப்பசையை அதிகரிக்கச் செய்யும். முதலில் மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து பின்பு உடற்பயிற்சி செய்தால் உடற்பயிற்சியினால் உண்டாகும் வியர்வை, உடம்பின் எண்ணெய்ப் பசையுடன் கலந்து தோலிற்கு அதிகமான எண்ணெய்ப் பசையைத் தரும். பின்பு அரைமணி நேரம் கழித்து குளித்தால் தோலிற்கு மினுமினுப்பும் ஏற்படும்.



உடற்பயிற்சியினால் எண்ணெய்ப் பசை அதிகரிக்காது. எண்ணெய்ப் பசை அதிகரிப்பதும் ஊறுவதும் இரண்டும் எண்ணெய் சுரப்பிகளைப் பொறுத்தது. பாடி மசாஜ் செய்வது மூலம் வயதினால் உண்டாகும் சருமத்தின் வறட்சியைப் போக்கி, தோலுக்கு மினுமினுப்பைத் தரலாம். மாதம் ஒருமுறை செய்தால் நல்ல பலன் இருக்கும்.

என் நகங்கள் அழகாக இருக்க என்ன சிறந்த வழி? நக இடுக்குகளில் வெடிப்பு காணப்படுகிறது.

சுலோசனா,
கட்டிடக் கலை நிபுணர்.

பதில்கள் :
ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

உடல் சூடு காரணமாகவும், (தோலின் வறட்சித் தன்மை) சில பெண்களின் கைகள் கடினத் தன்மையாகவும், நகங்கள் உடைந்தும் நக இடுக்குகள் வெடித்தும் காணப்படும்.

முதலில் மிதமான சூடான வெந்நீரில் ஷாம்பு போட்டு கைகளை அதில் நனைய விடவும்.

10 நிமிடங்கள் கழித்து எடுத்து நகங்களைச் சுத்தம் செய்து நகக் கத்திரியால் அல்லது நெயில் கட்டரால் ஓவல் ஷேப்பில் நகங்களை வெட்டவும்.

கையில் மத்திய பாகம், விரல்கள் நகங்கள் ஆகியவற்றை பாதாம் எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்யவும். இவ்வாறு வாரம் இருமுறை செய்தால் வெடிப்பு மறைந்து கைகள் அழகாக இருக்கும். நகங்கள் நன்றாக வளர பால், கால்ஷியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி அதிகமாக சாப்பிடுதல் அவசியம்.

கண்ணின் கீழ் கருப்பு வளையம் உள்ளது. மூலிகை பேக் மூலம் சரியாகி விடுமா? எப்படி பெற்றுக் கொள்வது?

ராணிகுமார், கோயம்புத்தூர்.

சராசரியாக எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம் என்றாலும் சரியான அளவு இது தான் என்று வரையறுக்க முடியாது. சரியான தூக்கம் கருவளையம் வராமல் தடுக்கும். கண்ணில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்தால் கருவளையம் ஏற்படும். டாக்டரிடம் ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது. மூலிகை பேக் மூலம் உங்களுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும். சருமத்தின் மேல் உள்ள கறுப்பு மறையும். (கண்ணைச் சுற்றிப் போட்டால்)

முறைப்படி சருமத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது? நாங்கள் எப்படித் துவங்க வேண்டும்? விரிவான பதில் எழுதவும். இயற்கை உணவு முறையும் விவரமாக எழுதவும். (குண்டாகாமல் இருக்க என்ன செய்வது) ஹென்னா, ஆயில் மசாஜ் அவசியமா?

கல்லூரி மாணவிகள், ஐ.ஐ.டி. சென்னை.

ஒவ்வொருவரும் தன் சருமம் நல்ல நிறத்துடனும் பொலிவுடனும் இருக்க வேண்டும் என்றும் ஆசை கொள்கிறார்கள். இயற்கை முறையே சிறந்தது. சருமத்தைப் பராமரித்தலே உடலைப் பராமரித்தல். ஆரோக்கியமும் அழகும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைபிரியாதவை. நல்ல சரிவிகித உணவும், நிறைய தண்ணீரும், சரியான உடற்பயிற்சி, 7-8 மணி நேரத் தூக்கம், சரியான சருமப் பராமரிப்பு உங்களுக்குப் புத்துணர்வும், புதுப் பொலிவும் வழங்கும். முறைப்படி சருமத்தைப் பாதுகாப்பது என்றால் வாரம் ஒருமுறை உச்சி முதல் பாதம் வரை வேண்டியவைகளைச் செய்து கொள்ளவும்.

1. தலைக்கு ஆயில் மசாஜ், ஹென்னா போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊறியபின் குளிக்கவும்.

(பொதுவாக நான் உபயோகிக்கும் ஹென்னா உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிப்பதால் உடல் சூடு குறைந்து தலை முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கு கிடைக்கிறது) மூலிகை எண்ணெய் தலைமுடிக்கு பட்டு போன்ற தன்மையையும் கொடுக்கிறது. தினமும் இரண்டு தடவையாவது முகத்தைக் கழுவிக் கொள்ளவும். வாரம் ஒருமுறை மேனிக்யூர், பெடிக்யூர் செய்து கொள்ளவும். அட்டவணை உங்களுக்கு எப்படி சௌகரியமோ அப்படிப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

கழுத்துப் பகுதிக்கு நல்ல கவனம் தேவை. பஞ்சில் நல்ல மாய்சரைஸர் போட்டு கழுத்துப் பகுதியில் அழுந்தத் தேய்க்கவும். கழுத்துக் கறுப்பு குறையும். வாரம் இருமுறை செய்யவும்.

பச்சைக் காய்கறிகள், சாலட்டுகள், பழங்கள் நிறைய சாப்பிடவும். மோர் நன்கு கடைந்து சாப்பிடவும். குண்டாகாமல் தடுக்க ஒரே வழி தினமும் அரை மணி நேரம் வாக்கிங் போவது தான். ஆரோக்கியமான சருமத்தைப் பெற நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள உணவும், மனநிம்மதியுமே. இரவில் படுக்கும் முன்பு குளித்து நைட்டி போடும் முன் உள்ளாடைகளை கட்டாயம் வேறு மாற்றி விட்டுப் படுக்கவும். சுகாதாரம் அவசியம். வேர்வையினால் தோல் கறுத்துப் போகும்

உடற்பயிற்சி, வாக்கிங் இல்லாமல் மருந்துகள் மூலம் இளைக்க முடியுமா? என்னால் காலையில் எழுந்திருக்க முடியவில்லை.

சுகுணாராகவ், பம்பாய்.

சுறுசுறுப்பான சொல்லுக்கு அடிப்படை உடல் வலிமை. வலிமைக்கு அஸ்திவாரம் உடற்பயிற்சி. ஜெனரல் பிட்னஸ் கிடைக்க உடற்பயிற்சி அவசியம். உடற்பயிற்சியினால் தசைகள் உறுதிபடும். இரத்த ஓட்டம் சீராகக் கிடைக்கும். மருந்துகள் மூலம் எடைகுறைப்பு பற்றி எனக்குத் தெரியவில்லை. டாக்டர் ஆலோசனைப்படி செய்யவும்.

எலுமிச்சை பழ ஜூஸோடு கொஞ்சம் புதினா அரைத்த நீரை ஊற்றிக் குடித்தால் மிகவும் ருசியாகவும் மணமாகவும் இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தீபாவளிக்கு உதவுங்கள்!



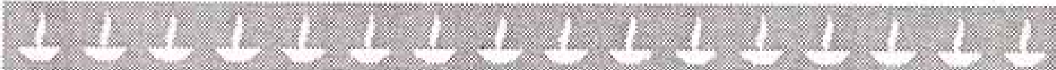
மனித நேயத்துடன் செயல்படும் கோயமுத்தூர் - குரும்பபாளையம் - **தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளியில்** உள்ள ஊனமுற்ற, அனாதை குழந்தைகளும் தீபாவளியினை கொண்டாடி மகிழ தாங்களும், தங்களின் நண்பர்களும் இணைந்து தீபாவளிக்கு உதவி செய்ய வேண்டுகிறோம். இப்பள்ளியின் பெயரில் செக் / டிராப்ட் / எம்.ஓ செய்யலாம்.

THE UNITED PHYSICALLY HANDICAPPED SCHOOL

96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore - 641 107.

Phone: 0422-867578

(An Institution for Orphaned Disabled Children)



கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?

பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும் என்பதை தவறாகப் புரிந்து கொண்டு நம் வசதிகளுக்காக பல சாஸ்திர சம்பிரதாயங்களை அதன் உண்மை பொருள் தெரியாமல் கைவிட்டு விட்டு தீபாவளி என்பது வெறும் பட்டாசு, பட்டாடை, பட்சணங்களின் பண்டிகையாக மாற்றி விட்டோம். அப்படி நாம் மறந்து போன சம்பிரதாயங்களில் ஒன்றுதான் 'கங்கா ஸ்நானம்.'

தீபாவளி அன்று எதிர்படுபவர்களிடம் "கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?" என்று விசாரிக்கிறோம். 'அட அதற்காக கங்கை நீரையா கொண்டு வர முடியும்? காவேரி நீருக்கே இங்கே திண்டாட்டம். இதில் கங்கைக்கு எங்கே போவது' என்று கிண்டலாகக் கேட்பவர்களே அதிகம்.

கங்கா ஸ்நானம் செய்ய கங்கை நீரே வேண்டுமென்பதில்லை. மக்கள் ஆனந்தமாய் தீபாவளி பண்டிகை கொண்டாடுவதைக் கண்ட கங்காதேவி விஷ்ணுவிடம் தானும் அதில் கலந்து கொண்டு அதை



கொண்டாடுபவர்களுக்கும் ஏதேனும் உதவி செய்ய விரும்புவதாகக் கூறினாராம்.

விஷ்ணு தீபாவளி அன்று மட்டும் அதுவும் சூரிய உதயத்திற்கு முன் உலகிலுள்ள எல்லா நீரிலும் கங்கா தேவி வியாபித்திருப்பாள் என்றும் அந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் யார் ஸ்நானம் செய்தாலும் அவர்களுக்கு கங்கையில் நீராடிய புண்ணியம் உண்டாகும் என்றும் வரமளித்ததாக சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

எனவே தீபாவளி அன்று சூரியோதயத்திற்கு முன் எந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்தாலும் அது கங்கா ஸ்நானமே.

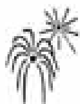
ஆனால் விடுமுறை தினமான அன்று பலரும் நிதானமாக எழுந்து குளித்து விட்டு, "கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?" என்றால் பலமாக தலையாட்டுகிறார்கள். இந்த வருடமாவது சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஸ்நானம் இல்லை இல்லை 'கங்கா ஸ்நானம்' செய்யலாமா?

— பத்மஜா ராமகோபால்

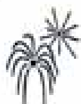




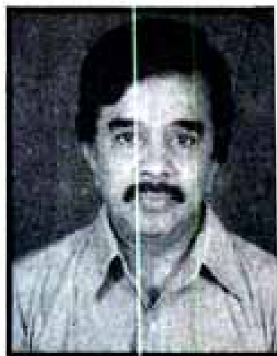
நடுவழியில் தீபாவளி!



தீபாவளி போன்ற பெரிய பண்டிகை நாட்கள் என்றாலே குடும்பத்துடன் - உறவினர்களுடன் சேர்ந்து நிறைவாகக் கொண்டாட வேண்டுமென்பதுதான் நம் எல்லோருடைய விருப்பமும். பணி நிமித்தம் வீட்டையும் குடும்பத்தையும் விட்டு பலப்பல மைல்கள் தள்ளியிருக்க வேண்டிய கட்டாயத்திலிருந்தாலும் 'அந்த ஒரு நாளுக்காக' பல நாட்கள் பயணப்பட்டு வருவோரும் கூட உண்டு. பண்டிகை நாட்களில் சேர்ந்திருந்து கொண்டாடுவதில் கிடைக்கும் நிறைவே தனிதான்! அப்படி தங்களின் ஊரை நோக்கிப் பயணப்பட்டு தவிர்க்க முடியாத நிலைகளினால் சென்று சேர முடியாமல் நடுவழியில் நின்று 'தீபாவளி'யை அங்கேயே கொண்டாடிய அனுபவமும் சிலருக்கு உண்டு!



வித்யா சாகர் (திரைப்பட இசையமைப்பாளர்) :



• கபாலி

தீபாவளி போன்ற பண்டிகை நாட்கள் எல்லோருக்குமே மகிழ்வையும், நிறைவையும் தரக்கூடியவைதான் என்றாலும் எங்களைப் போன்றவர்களுக்கு நாங்கள் ஈடுபட்டுள்ள திரைப்படங்கள் வெற்றி பெற்று நன்கு நஷ்டமில்லாமல் ஓடுவதும் - நாங்கள் இசையமைக்கும் பாடல்கள் மக்களிடையே 'ஹிட்' ஆகி பெறும் வரவேற்பு பெறும் நாட்களும்தான் உண்மையில் தீபாவளி போல மகிழ்வும், நிறைவும் தரும் நாட்கள்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தீபாவளி ரிலீஸ் பட வேலைகள் அனைத்தையும் முடித்த பின்பு அவசர அவசரமாக விசாகப் பட்டினத்துக்கு அருகில் உள்ள எங்கள் ஊருக்குக் கிளம்பினேன். என் மனைவியும் குழந்தைகளும் அங்கே ஏற்கெனவே சென்று விட்டனர். கிளம்பும்போதே இங்கு மழை தூறிக் கொண்டிருந்தது ரயிலில் பயணித்த போது வழியெங்கும் மழை. பெய்யும் மழையின் அளவு கூடிக் கொண்டே போக ரயில் தண்டவாளங்களில் அளவுக்கு அதிகமாகத் தண்ணீர் தேங்கி நிற்கவே 'ட்ரெயினை' மேற்கொண்டு ஓட்ட முடியாமல் பல மணி நேரம் அப்படியே நிறுத்தி விட்டனர்.

குழந்தைகளுக்காக நான் அவசரமாக வாங்கி வந்த புதிய உடைகளும், இனிப்புக்களும், பட்டாசுகளும்...! என் மனைவி எங்கள் எல்லோருக்கும் புதிய ஆடைகள் வாங்கிச் சென்றிருந்தாள் என்றாலும் என் ஆசைக்காக நான் வாங்கிய உடைகளை உரிய நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குத் தர முடியாமல், குளிக்கவோ புதிய உடைகளோ அணிய வழியில்லாமல், கையிலிருந்த இனிப்புக்களை வாயில் போட்டுக் கொள்ள மனமில்லாமல் அன்று தவித்தது..?

• விஜயலட்சுமி

அன்று மாலைக்குள் தண்ணீர் வடிந்து விடவே தீபாவளி அன்று மாலை நான் வீடு போய்ச் சேர்ந்தேன். எங்களுக்கு அன்று மாலைதான் தீபாவளி.

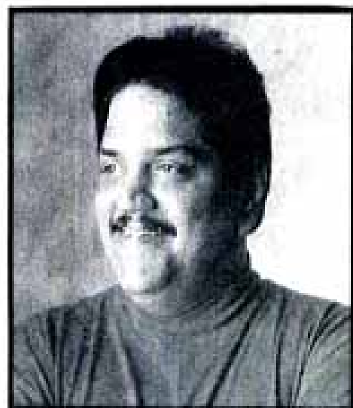
விஜயலட்சுமி (வங்கி ஊழியர்)

"ஏறக்குறைய பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு குழந்தைகளுடனும் அவருடனும் மைசூரில் உள்ள என் பெற்றோர்களைப் பார்த்து வர கிளம்பினேன். அந்த வருடம் அங்கேயே தீபாவளி கொண்டாட வேண்டுமென்பது எங்கள் திட்டம். பெங்களூர் வரை ட்ரெயினில் சென்ற நாங்கள் அங்கிருந்து மைசூருக்கு எங்கள் குடும்ப நண்பரின் காரில் கிளம்பினோம். காரில் நான், இவர் குழந்தைகள் தவிர நண்பர், அவர் மனைவி - அவர்களுடைய கைக் குழந்தை. விளையாட்டும் வேடிக்கையுமாக நேரத்துடன் காரும் பறந்து கொண்டிருந்தது.

திடீரென கார் நின்று விட்டது. எத்தனை முறை முயன்ற போதும் கார் ஸ்டார்ட் ஆகவேயில்லை. கைக்குழந்தையும், 10, 8 வயதுகளில் இரண்டு குழந்தைகளுடன் நாங்கள் நால்வரும் வழி தெரியாமல் திகைத்து நிற்க - பல மணி நேரம் இப்படியே கழிந்தது.



• சரயு சாய்



• வித்யா சாகர்

'இருட்டிப் போன வேளையில், ஊரை விட்டு பல மைல்கள் தள்ளி... இப்படி கார் நின்று போன நிலையில் கையிலிருக்கும் சிற்றுண்டிகளும் தீர்ந்து போக எந்தவித போக்குவரத்தும் இல்லாத அந்த இடத்தில் மாட்டிக் கொண்டு விட்டோமே! ஆண்டவனே நீதான் ஏதாவது வழி செய்ய வேண்டும்.'

என மனமுருக வேண்ட ஆரம்பித்தோம். அந்த வழியில் வந்த கார் ஒன்று எங்கள் அருகில் நின்றது. நிலைமையை நாங்கள் விளக்க எங்களைக் காரில் ஏற்றிக் கொண்டு காரையும் 'டோ' செய்து கொண்டு போய் மைசூரில் ஒரு மெக்கானிக் கடையருகில் விட்டுச் சென்றார் அந்தக் காரின் உரிமையாளர். காரை ரிப்பேர் செய்து கொண்டு எங்கள் வீட்டுக்குப் போன போது (தீபாவளி அன்று) மதியமாகி விட்டது.

திரு. கபாலி (தனியார் நிறுவனத்தில் மார்க்கெட்டிங் மானேஜர்)

"வியாபார நிமித்தம் 15 நாட்கள் வெளியூர் சென்றிருந்த நான் தீபாவளி அன்று எப்படியாவது சென்னையில் - வீட்டில் இருக்க வேண்டும். குடும்பத்துடன் பண்டிகையைக் கொண்டாட வேண்டுமென திட்டமிட்டு விமானத்தில் புறப்பட்டு வந்தேன். விமானம் சென்னையை நெருங்கிய போது, 'மோசமான வானிலை காரணமாக விமானம் கல்கத்தாவிற்கு திருப்பி விடப்படுவதாக' அறிவிப்பு வந்தது. வானமெங்கும் கரிய மேகங்கள். இருக்கும் எரிபொருள் கல்கத்தா வரை செல்ல போதுமா? என்ற கேள்விக்குறி வேறு! 'இதுதான் எங்கள் அனைவரின் கடைசி தினமா' என்ற பயமும்,

சந்தேகமும் எங்களை வாட்டியது. எல்லோரும் பிரார்த்தனை செய்ய ஆரம்பித்தோம்.

கல்கத்தா போய்ச் சேர்ந்தவுடன் எங்களை ஹோட்டலில் இரவு தங்க வைத்தனர். பயணிகள் அனைவரின் வீடுகளிலும் ஏகப்பட்ட டென்ஷன் என்பதால் ஒரே சமயத்தில் எல்லோரும் தொலைபேசி மூலம் நிலைமையை விசாரிக்க முயல - 'லைன்' கிடைக்காமல் அவதிப்பட வேண்டிய நிலை. ஹோட்டல் ரூமில் தங்கிய எங்களுக்குப் புது டிரஸ் இல்லை என்றாலும் விமான கம்பெனியினர் கொடுத்த ஸ்வீட் பாக்ஸுடன் தீபாவளி முடிந்தது. அன்று மாலை வானிலை ஓரளவு சரியானவுடன் விமானத்தில் புறப்பட்டு அன்றிரவு சென்னை வந்தோம்.

செல்வி. சரயு சாய்
(பரதநாட்டியக் கலைஞர்)

"சில வருடங்களுக்கு முன்பு சென்னையில் பட்டமேற்படிப்பு படித்து வந்தேன். என் பெற்றோர்கள் திண்டுக்கல்லில் இருந்தனர். என் தம்பி கௌண்டின்யாவும் சென்னையில் தான் படித்துக் கொண்டிருந்தான். தீபாவளியை எங்கள் பெற்றோருடன் சேர்ந்து கொண்டாட எண்ணி நானும் என் தம்பியும் கிளம்பினோம். ட்ரெயினில் டிக்கெட் கிடைக்காததால் இருவரும் பஸ்ஸில் புறப்பட்டோம்.

அப்போது பயங்கரமான புயல் மழை காரணமாக திண்டுக்கல் நீரில் மூழ்குகிறது என்ற அறிவிப்பை வானொலியிலும், தொலைகாட்சியிலும் கேட்டபோது அம்மா அப்பாவைப் பார்க்க முடியுமா? என்ற துடிப்பு. விடிந்தால் தீபாவளி - விடியற்காலை 3 மணிக்கு மணப்பாறை அருகே வந்ததும் சாலையில் ஒரே வெள்ளம் 'இனி பஸ் ஓடாது' என்று சொல்லி விட்டனர்.

அருகிலிருந்த எஸ்.டி.டி. பூத்திலிருந்து ஃபோன் மூலம் அப்பாவுடன் பேசினோம். ஃபோன் கூட அவ்வளவாகச் சரியாக யில்லை. கிணற்றுக்குள் இருந்து பேசுவது போலக் கேட்டது. அப்பா கார் எடுத்துக் கொண்டு - ரொம்பவும் கஷ்டப்பட்டு 'டிரைவ்' செய்து வந்தார். எங்களை ஏற்றிக் கொண்டு மெதுவாகவே வீட்டுக்கு ஓட்டிச் சென்றார். அம்மாவைப் போய்ப் பார்த்தவுடன்தான் மனம் அமைதியானது. பத்திரமாக வீடு போய்ச் சேர்ந்ததே பெரிய கொண்டாட்டமாகத் தோன்றியது. தீபாவளி என்றாலே நானும், என் தம்பியும் இந்த அனுபவத்தை நினைத்துச் சிலிர்த்துப் போகிறோம்.

— வைதேகி தேசிகன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : புத்தாண்டின் புதிய 'டிஷ்!' கடைசி தேதி : 15.11.2001

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

■ Ashtasahasram, Koundilya, Chithirai Thulam, 35/5.10" DECE/8000/- Private Boy seeks suitable graduate girl. Subsect no bar. Box No. 18034

■ Iyer, Vadamal, Srivathsa, Poorattathi, 38/166, M.Com., M.A.,M.Ed., PGDCA, self-employed at Tirunelveli, Rs. 7000/- seeks suitable bride. Reply with horoscope to Box No. 18035

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்வினி, 37/180/10,000 சுயதொழில், சென்னையைச் சேர்ந்த, சட்டப்பூர்வமான, விலங்கமில்லாத, விவாகரத்து பெற்ற வரனுக்கு, வேலைக்குச் செல்ல விரும்பாத மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18036

■ Iyer, Bharathwaja, Vadamal, Anusham, 30, 179cm, B.Com., employed, Jr. Executive, Ltd., Company, Chennai, Rs. 6000/- seeks Vadamal bride, graduate, employed Govt/Private, Chennai based, from respectable family. Ph : 044-2236947. Box No. 18037

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Maham, 31/168/21,000/- Fair, Engineer, MNC, Coimbatore, BBA/DEEE(PGDFM), seeks graduate, Home Loving, God fearing employed/unemployed girl with traditional values. Ph:044-2551288, Box No. 18038

■ கன்னட பிராமின், காஸ்யப கோத்திரம், வயது 29, உயரம் 163 செ.மீ, 8-ம் வகுப்பு, உத்திரட்டாதி 4ம் பாதம், சொந்தத் தொழில், காது கேட்காது, வாய் பேச முடியாது, மாநிறம், இதே இனத்தில் 10-12 வரை படித்த குடும்பப் பாங்கான வாய் பேசக்கூடிய மிகவும் எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பிராமணரில் எந்த பிரிவு ஆனாலும் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஃபோன் : 04636-33781 பெட்டி எண் : 18039

■ வெள்ளாள பிள்ளை, எலெக்ட்ரானிக்ஸ் டிப்ளமோ, ஹிந்து பத்திரிகையில் வேலை 29/180/7500 மூலம் நல்ல வசதியான மணமகனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18040

■ Intercaste Parentage, Pallar/Brahmin invites bride for Son, Govt. Post-graduate Doctor 29/178 (Caste no bar) Reply with Bio-data, Horoscope to Box No. 18041

■ ஐயர், வடமாள், மைத்ராவர்ண கோத்திரம், அவிட்டம், 35, 5'.10", ரூ. 75,000 மாத வருமானமுள்ள சிங்கப்பூரில் பணிபுரியும் அழகிய வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 04374/40766 பெட்டி எண் : 18042

■ Wanted bride for a divorcee graduate teacher age 38. No bars with caste, religion & region. Divorcees, widows & Orphans with/without child can also apply to Box No. 18043

■ Madhwa Kannada, Balaganadu, Agasthya, Poorattadhi, 37/B.Sc.,/5000 Boy working as a Computer Faculty in Bangalore. Seeks Madhwa Kannada girls from decent family. Contact with horoscope and family details. Box No. 18045

■ Iyer, Vadama, Athreya, Uthiram, fair, 31, 5'.10" Rs. 8000 PSU Slight Hearing Defect seeks alliance from Normal good looking, God fearing, Homely +2/Diploma educated girls upto 25 years. Simple marriage. Ph : 080-6635197. Box No. 18046

■ Tamil Iyer, Srivasta, Magam 3rd padam, 29, 6feet, Dip. Engineer with Higher Dipima C-DAC working Team Manager US Concern in Mumbai Annual 8 Lakhs seeks good looking fair, suitable girl from a respectable family. Early Marriage. Contact with details to Box No. 18047

■ பாலக்காடு பிராமின், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவோண நட்சத்திரம், பிஎ./38/180 செ.மீ. சிவப்பு,ரூ. 4500 தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 18048

■ Tamil, Brahacharanam, Kashyaba, Pooratathi, D.E.C.E., 28, 170cm, Own Business, Rs. 10,000/- and above p.m. Seeks good looking graduate working girl. Apply with horoscope to Box No. 18049

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி 4, 27/165 செ.மீ, பிகாம்., 8000/- தனியார் நிறுவனம், சொந்த வீடு, வரனுக்கு பட்டதாரி படிப்பும் கம்ப்யூட்டர் படிப்பும் படித்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் (0836)333115, 044-5953823, 595 8110 பெட்டி எண் : 18050

■ Suitable alliances for Brothers Kerala Iyer,Vadamal, Elder Pooradam graduate doing Business 49,Younger, Secretary Government Undertaking Swathi 46. Subsect no bar. Seeking fair girl. Send horoscope to Box No. 18051

■ Madhwa, Kannada, Moudgalya, Ayilya Kataka Rasi, 28/5.4", M.Sc., L&T. employed, Rs. 10,000/- monthly seeks well educated girl. Send horoscope and other details. Box No. 18052

■ Iyer, Vadama, Srivathsa Gothram, Hastham, 39 years, 155 cm, B.Com., working in Auditors Company at Chennai Rs. 4000 + perks seeks suitable bride. subsect no bar. No demands. Simple marriage. Phone

அறிவிப்பு: **திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.**

: 0431-435021. Box No. 18053

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காஷ்யப கோத்திரம், புனர்பூசம், பிஎஸ்ஸி, வயது 36, சொந்தமாகத் தொழில் செய்யும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. ஃபோன் : 04634-54136, 022-7545433. பெட்டி எண் : 18054

■ Tamil, Vadagalai, Iyengar, Bharadwajam, M.C.A., 29 years Wheatish Colour, Arudhra, 5'.11", Senior Software Engineer, 53000 dollar/annum based at Hyderabad under deputation in California seeks beautiful B.E./MCA/MBA girl. Employed/unemployed. Apply with horoscope. Box No. 18055

■ Iyer, Vadama, Srivatsa, Ayilyam, 33/170 B.Sc., (Com Sc.) MBA (IGNOU), employed in International Organisation, salary 20,000/- Own House, well settled in Delhi, Parents not alive. Only sister married and well settled in Delhi, seeks suitable bride. Please reply with details horoscope to Box No. 18056

■ Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Poorattadhi IV, P.G., 32/172/20,000/Clean Habits, fair, National Daily, Bangalore. Slight weakness Left foot, Not Noticeble. Seeks graduate girl, good looking around 27, H.C. details to Box No. 18057

■ செங்குந்தர், சதய நட்சத்திரம், 29/5.6"/ D.M.E., PDPDM/4000 தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் வரனுக்கு சென்னை அருகே சுற்றுப்புறத்தில் வேலைக்குச் செல்லும் அழகான பெண் தேவை. விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 18058

■ Tanjore Iyer, Vadamal, Haritham, Avittam 4th padam, 30, 5.7", Rs. 6000/- B.Com., + Computer, Employed Public Ltd., Company, Seeks good looking employed/unemployed girl. Box No. 18059

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அசுவதி நட்சத்திரம், 30/5.6" பிகாம்., தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் கடைசி பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 4835484 பெட்டி எண் : 18060

■ Brahmin, Vadama, Koundinya, Chithirai (IV) 34 years Central Govt. Company, Chennai Management Cadre/Rs. 16000/-p.m. B.Sc., Computer Literate. Seeks employed/unemployed girl. Box No. 18061

■ Advocate, Chennai, Brahacharanam, Iyer, Born on 17.6.1968, Koundinyam, Uthirattadhi, invites proposal from suitable girl. Box No. 18062

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Kettai, AMIE, 30/170/ 10,000 Very fair, Clean habits, seeks Vadamal Brahacharanam Chennai based employed good-looking graduate decent family girl below 26. Box No. 18063

■ Iyer, Vathima, Bharathwajam, Avittam, B.Com., 31/ 180/20,000 Area Manager Reputed Company seeks educated good-looking suitable girl. Subsect no bar. Ph: 044 , 492 9841, 044-448 0210 Reply Box No. 18064

■ ஐயங்கார், ஆத்ரேய, திருவாதிரை, வயது 36, உயரம் 165, சிவப்பு, பிகாம்., தனியார், ரூ. 3500/- சென்னை வரனுக்கு வேலை பார்க்கும், பிராமின் மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. எளிய திருமணமும் சம்மதம். சிறிது உடல் ஊனமுற்ற வேலையில் உள்ளவர்களும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண் : 18065

■ Iyer, Vadamal, Kausikam, Pooram, fair, 5.11", 36, +2, DMM, Own Business, Madras Tor Steel and House/ Rs.7000 Decorative Materials seeks suitable girl. Immediate simple marriage. No dowry. Phone : 657 3829 Box No. 18066

■ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர், 33, டிஎம்இ., பிபிஏ., (எம்பிஏ) சுவாதி, 170 செ.மீ, 15000/- பெங்களூர் அருகில் டி.வி.எஸ். குரூப்பில் நல்ல பதவியில் இருக்கும் மணமகனுக்கு சென்னையில் வசிக்கும், படித்த குடும்பப்பாங்கான இதே இன மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 18067

■ இந்து சைவம், 28/183 டாக்டர், வசதியான டீசன்ட்டான குடும்பம், ஒரே பையன், சிறிது மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு இப்போது பூரண குணமடைந்து பணியில் உள்ள வரனுக்கு குணமுள்ள அழகான மணப்பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். ஏழ்மை மற்றும் ஜாதி தடையில்லை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 18068

■ Tamil Iyer Engineer, 43, Madras Legal Divorcee, Good-looking, Ashtasahasram, Sankrithi, Uthirattadhi, seeks only Tamil Iyer bride good-looking loving around 35. Subsect acceptable. Correspond with Phone number. Box No. 18069

■ Caste no bar, Odayar + Brahmin, Moolam, 31/176/ 80,000 M.Sc., Computer Literate, Good-looking Project Manager, Singapore seeks fair, good-looking graduate Girl. Contact cell :984 1059 213 Box No. 18070

■ Blind Iyer, Brahmin 42, Srivatsam, Hastham, fair, PG Working Own, 5 figure, Monthly Income, offering Comfortable Life, Desires kind dedicated same community Spouse. Need not work. Box No. 18071

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi 32/170 BE Fair, employed in Muscat seeks fair, Qualified good-looking girl from decent family. Venugopal. C. Phone : 247 8589 Box No. 18072

■ Vadama Bharatwaja Gothram, Anusham, BA., 32 years, 160cm Height, Accounts Assistant Private firm well settled Boy. Seeks graduate employed girl Send Horoscope with Bio-data and family details. Box No. 18073

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், அவிட்டம், கும்ப ராசி, 40/7500/150செ.மீ./LDC சென்னையில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பையனுக்கு நன்கு படித்த பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 18074

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Chithirai, fair, 27/ 178cm, B.E., M.S., CIISc., Bangalore, well employed boy seeks alliance from professionally qualified girls below 24. (Computer knowledge preferable) subsect no bar. Phone No. 4971495. Box No. 18075


1600-110011
sunsilk_india@jwt.com

SUNSILK

"முதல் தடவையா?
கவலைப்படாதீங்க, நான் ஸன்ஸில்க் ப்ரோ-கலரை தான் நம்பறேன்."

(ஜாவேத் ஹபிப், ஸன்ஸில்க் ஹேர் எக்ஸ்பர்ட்)



"இப்போது முதல்முறையாக உங்கள் கூந்தலுக்கு நீங்கள் கலர் இடும் போது கூட ஸன்ஸில்க் ப்ரோ-கலர் கொண்டு நீங்கள் பதட்டமின்றி இருக்கலாம். நான் இதை ஏன் சிபாரிசு செய்கிறேன் என்றால் இது இந்தியர்களின் கருங்கூந்தல் மற்றும் சரும தன்மைக்கு ஏற்ப விசேஷமாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இது இயற்கை மூலிகைகளை கொண்டுள்ளது. மென்மையாகவும், பாதுகாப்பாகவும் கலர் இட ஏழு மனதைக்கவரும் வண்ணங்களின் கோர்வைகளிலிருந்து தேர்ந்தெடுங்கள். இனி இரண்டாம் முறை யோசிக்க இதில் எதுவுமில்லை!"

NEW Sunsilk
PRO·COLOUR

திருமணமலர் – புதிய விளம்பரக் கட்டணம்!

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ ஐயர், வடமாள், கெர்க கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், 27/167/8000 எம்.எஸ்ஸி., ஜுவாலஜி, மெடிக்கல் ரெப்ரஸன்டேடிவ் மதுரையில் சொந்த வீடுள்ள மணமகனுக்கு, மணமகள் தேவை. ஃபோன்: 0452 771075, 044-2478389 பெட்டி எண் : 18076

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthiram second patham, 27/180, B.E., Software Engineer working at Chennai. Seeks good looking bride below 25 and height +163 cm employed in Software BE/MCA/MBA. Tel : 474 0325 Box No. 18077

■ Ashtasahasram, Koundinyam, Punarvasu Boy 27/173/9000 Govt. Music School, Head Master seeks employed graduate Teacher bride qualified in Music. Phone : 044-6503655 send horoscope family details to Box No. 18078

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, (B.Sc.,) 34/5.8"/13,000 Own House, Clerk, Bank, Tamilnad, Legal Divorcee (Short-lived), no maintainance to Ex-wife/child. Gothram/Subsect no bar. Send horoscope and family particulars. Box No. 18079

■ ஐயர், அஷ்டாஸ்ஹிரம், கௌசிக கோத்திரம், 35/பி.எ., பி.எட்., 10,000/5.5" திருவோணம், மணமகனுக்கு அழகான வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 495 4871 பெட்டி எண் : 18080

■ சைவப் பிள்ளை, பிராமின் 35/எஸ்.எஸ்.எல்.சி./ திரைத்துறை எடிட்டர்/ரூ.12,000/- 5.7", ரேவதி மணமகனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான சைவ மணமகள் தேவை. படிப்பு, வசதி, ஜாதி தடையில்லை. ஃபோன் : 4671233 பெட்டி எண் : 18081

■ பிள்ளை, பிராமின் 31/பி.எ. மியூசிக்/திரை மேடைப் பாடகர்/கிடாரிஸ்ட்/ரூ.15,000/- 6'.1", அனுஷம் மணமகனுக்கு, உயரமான, அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஃபோன்: 495 4871 பெட்டி எண் : 18082

■ Viswamithram, Vadama, Thiruvonam, 26/172/MBA/15000 Reputed Company Chennai seeks graduate good-looking domestically trained non career Oriented Carnatic Music traditional bride. Apply with horoscope to Box No. 18083

■ Tamil Iyer Suklayajus Moudgalyam, Avittam, Kumbha Raasi 27/172 (B.Sc.,) Indian Bank employed seeks fair, Home-loving domestically well trained bride from respectable family. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 18084

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், 38/எஸ்எஸ்எல்சி, 5000/- தனியார் (எலக்ட்ரிகல்) பணி பையனுக்கு நடுத்தர/ஏழை பிராமண குடும்பத்திலிருந்து வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. 35 வயதிற்குள் இருத்தல் நலம். எளிய திருமணம். வரதட்சிணை தேவையில்லை. விதவைகள்/விவாகரத்தானவர்கள் தவிர்க்கவும். போன் : 595 3823/5158 110. பெட்டி எண் : 18085

■ Alliance from parents of tall graduate girls for Ashtasahasram, Kousikam, Revathi bachelor fair, 36/180 BA, MBA propertied Private 5000+ brought up by mother Brahmin Father Mudaliar (Late) Box No. 18086

■ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Magam, Mars in 12th place, 29 years, 174 cms, B.E. employed as Asst. Factory Manager at MNC, Pondicherry Rs. 21,000/-p.m. seeks good looking employed/non-employed graduate girl from respectable family. Subsect acceptable. Contact : 044-239 5314 Box No. 18087

■ Telugu Brahmin Innocent Legal Divorcee without encumbrance 30/5.5" Srivatsa Mirugasrisha MNC/Post graduate boy seeks suitable Brahmin girl. Box No. 18088

■ ஐயர், பூசம், சிவந்த நிறம், 35/175/12000/மத்திய அரசு நிறுவனம்/எம்.ஏ. கண் பார்வை இல்லாத பையனுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 18089

■ தமிழ், ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 37/5.1" பம்பாயில் சாஸ்திரிகளாக இருக்கும் சொந்த வீடுகள் உள்ள மாத வருமானம் 15,000/- பையனுக்கு தகுந்த தமிழ் ஐயர் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : பம்பாய் (022) 8731313, 8785604 சென்னை : (044)2416075 பெட்டி எண் : 18090

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், மகம், பி.எ., பிஜிடிசிஏ, 31/165/6000 சென்னையில் பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 18091

■ Iyer, Vadamal, Koundinya, Sadayam, 1966/165cm, M.Sc., (Ag.) Ph.D., Asst. Professor, 13,000/- fair, suitable brides. Reply with horoscope to Box No. 18092

■ மாத்வ தேசஸ்தா, மராட்டி, ஸ்ரீவத்ஸ, 35, 5.2", பி.காம்., பூரம், தனியார், ரூபாய் 6000/- ஒரே மகனுக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெற்றோர் உள்ளனர். பெட்டி எண் : 18093

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, பூசம் 34/5.7/8000 தனியார் வேலை, படித்த வேலையில் இல்லாத/வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 18094 போன் : 044-2443770 044-2470500 பேஜர் 9610 117526.

■ 24 Manai Telugu Chettiyar, Bharani, 28, 5.8", D.E.C.E., Service Engineer, Chennai. Handsome

groom, seeks, fair, good looking, educated brides of 16 Veedu Telugu Chettiyar. Respond with horoscope family particulars to Box No. 18095 Ph : 597 2343.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம், 36, வியாபாரம் குழந்தைகள் இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். எளிய குடும்பத்திலிருந்து (பிராமணர்) நல்ல மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஃபோன் : (232 9455) பெட்டி எண் : 18096

■ Vadagalai, Sadamarshanam, 32/183 Textile Engineer employed abroad seeks tall graduate bride. Contact Ph : 044-3719307 Box No. 18097

■ வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம், 29, 5.8" (எம்.ஏ.) ரூ. 10,000/- சுயதொழில், இதே இன மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. பெட்டி எண் : 18098

■ Vadamal, Kousika, Pooram, Govt. Working 5'.11"/6500/33/seeks good looking girl below 27 years. Subsect no bar. Early marriage. Ph No. 040-7006773 email: ksabesan2002@yahoo.mailBox No. 18099

■ Iyer, Vadama, Bharadwaja Rohini, 27 years, 160cm, Handsome Plus Two & Diploma, Working for Events Marketing 5000 plus incentives. Only younger brother studying. Well settled parents invites horoscopes. Simple marriage. Box No. 18100

■ Suitable Match for Tamil Iyer, Brahacharanam, Revathi, Sangruthi 167/33 B.Sc., MMS, Bajaj PGDCA NIIT owning established Business Software Development Consultancy, Flat in Mumbai. Twelve lacs PA. Reply horoscope family details to Box No. 18101 Tel : 022-8510704. email:dharmam40 @hotmail.com.

■ Sai Ram Seerkaruneegar, Vegetarian, 35 years, Graduate, MNC Rs. 9000/- Legal Divorcee young looking without issue seeks good looking employed girl below 28 years. Box No. 18102

■ செங்குந்த முதலியார், மிருகசீரிஷம் 33/174டிஎம்ச., பிரிவு/பன்னாட்டு நிறுவனம்/10,000 மணமகனுக்கு பட்டப் படிப்பு படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 18103

■ Vadama, Nithrupakashyapa, Poosam; Fair, BE/28/182, Software Engineer, US, settling in India after some time, seeks very fair, good looking, slim, cheerful and amiable bride, from respectable family, professionally qualified, preferably employed, 160-165 cm, below 25, with respect for traditional values. Subsects acceptable. Boy visiting India shortly. Respond with horoscope, Bio-data, family profile to Box No. 18104

■ Iyer, Kasyapa, Vadama, Clean habits, Responsible, smart professional Officer, Bank Hyderabad, Kartika(IV) 38/165/Lagna Seventh Dosham Horoscope to Post Box 1724 Head Post Office, Secunderabad - 500 003.

■ Iyer Boy, Brahacharanam, Haritham, Moolam (4) 13.8.70/175 cm, Handsome MBBS Doctor (M.D. Service Quota 2002) Kerala Govt. Service, Seeks pretty girl, Graduate below 26 Decent family (Phone :0471/493635) G.S.Viswanathan, 'Devi Kripa' 54/2030, Kairali Gardens, Pappanamcode, Trivandrum - 695 018.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், எம்எஸ்எஸ்சி, மகம்/32 வயது. 6000/- வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. முகவரி : எம். கிருஷ்ணமூர்த்தி, ரிடையர்ட் பாட்டா மானேஜர், 64, சிதம்பரசுவாமி 2வது தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004. ஃபோன் : 467 0063.

■ Brahacharanam, Iyer, Athreya, Poorattadhi (Kumbarasi) BE, Software Engineer, Tata Consultancy, Chennai, 28/180cm seeks fair girl BE/MCA. Subsect acceptable. Contact with horoscope to S. Vaidyanathan, 15, (Old 7A) Duraiswamy Road, T. Nagar, Chennai - 17. Phone : 4341 601.

■ Alliance for NDA trained Flying Officer, IAF, 26/179, Koundinya, Brahacharanam, Ayilyam from home loving graduate girl. Subsect no bar. Contact : Balakrishnan, 1236, 32 G Cross, 4, 'T' Block, Jaya Nagar, Bangalore - 560 041. Phone : 080-6634951

■ ஐயர், வடமாள், சாண்டில்யம், அவிட்டம், 44/5.8"(பியுசி) 9500/- தனியார் சிலப்பு, இளமைத் தோற்றம் 8ல் செவ்வாய்தோஷம் உள்ள பையனுக்கு பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 480 20 26. ஆர். ராம, 19, செர்புதீன் தெரு, குனமேடு, சென்னை - 600 094.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Punarpoosam, 30/5.10"/B.B.A., M.F.M., (MBA)/5000 + stifend, Private Concern seeks home-loving, good-looking girl, preferably employed. M. Venkatakrishnan, 16, 13th Street, Vinobaji Nagar, Hasthinapuram, Chennai - 600 064. Ph : 22 31 674.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம், 38, பிகாம்., தனியார் நிறுவனம், ரூ. 4000/- சொந்த பிளாட் உள்ள வரனுக்கு +2/டிகிரி வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம். ஜி. லக்ஷ்மணசுவாமி, 89/2 துரைராஜன் சாலை, சாலிகிராமம், சென்னை - 93. ஃபோன் : 376 0342.

■ Tamil Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Ayilyam employed Dubai 31/180 B.Com. Material Management Computer Boy needs graduate girl Contact with horoscope Bio-data to R. Suryanarayanan B-2/5 Manavkalyan Bangur Nagar, Gore Gaon(W) Mumbai - 90. Phone : 873 7084

■ வடமாள், கௌசிகம், பூராடம், 37 வயது, ஆண்டு வருமானம் 2 லட்சத்திற்கு மேல், கல்கத்தாவில் சொந்த ஃப்ளாட், எம்என்சி நிறுவனத்தில் கான்பிடென்ஷியல் செகரட்டரியாக 12 வருடத்திற்கு மேல் பணிபுரியும் வரனுக்கு, நல்ல தோற்றமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. வயது வித்தியாசம் 5-8 வருடங்கள். முகவரி : Mr. P. R. Krishnan, C/o Siddhartha Banerjee, 261/5, Anbu Colony, 7th Avenue, Anna Nagar (West), Chennai - 600 040.

■ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வயது 33, 175 செ.மீ., கிருத்திகை, வாதூலம், பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனி 12,000/- தகுந்த பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்). போன் : 472 75 77. ஆர். வைதீஸ்வரன், ஜி-3, காந்தி நகர், சுபத்ரா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், ஆழ்வார் திருநகர்; சென்னை.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரோகிணி, 33/5.6", மத்தியஅரசு பணி, ரூ. 7500/- சொந்த வீடுள்ள, சிவப்பான பையனுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். சரஸ்வதி, B-4 ராமசந்திரா ப்ளாட்ஸ், கார்த்திகேயபுரம், 4-வது தெரு, சென்னை - 91. ஃபோன் : 247 1451.

■ கார்காத்த வெள்ளாளர், உத்திரம் 34, பிஎஸ்ஸி, மத்திய அரசுப் பணி (இரயில்வே) ரூ. 8000/- குழந்தையில்லாத

சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்ற தீய பழக்கமில்லாத பண்புள்ள மணமகனுக்கு பண்புள்ள டிகிரி படித்த சைவ மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கணபதி, பழைய எண் 37, புது எண் 7. 5வது புதுத் தெரு, மயிலாடுதுறை - 609 001. ஃபோன் : 04144-28287.

■ Ashtasahasram, Athreya, Pooram, 33/5.8", B.A. Musician, Ragu in 7th house boy seeks educated girl. Subsect no bar. S. Srinivasan, 343, 8th Main Road, Mallespallayam, New Tippasandra, Bangalore - 560 075. Ph : 080-5246117

■ மாத்வ கன்னடா, வசிஷ்ட, ஆறுவேலு, ஆயில்யம் 3, 34, (எம்.ஏ.) பிரைவேட் கம்பெனி, 4000, பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. ஆர். பிருந்தா ராஜகோபால், நெ. 1/50, ஆதி நகர், கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை. ஃபோன் : 2399 488.

■ Wanted graduate Tamil, Brhamin bride for 34 years, 175cms, M.Com., Iyer, Sankrithi, Bharani, doing Own Business, Computer Services, Secunderabad. U-5, Sector C, AWHO quarters, Sikh Village, Secunderabad, tel : 040-7817760 or 0891-710561 (vizag). Email neelkantgirish@rediffmail.com.

■ Wanted graduate Tamil Brahmin bride for 30 years, 160cm, MBA, Iyer, Sankrithi, Pooram doing own business Secunderabad. Contact : 0891-710561, 6-18-8/5, East Shirdi enclave, Eastpoint Colony, Chinna Waltair. Vizag.

■ Iyer, Bharadwajam, Vadama, Pooram, 32/172/8000. Airforce Gujarat seeks educated fair, employed/unemployed bride. Reply R.V. Swamy, Bldg No. 2, suraksha Flat No. 13, Indrayani Nagar, Bhosari, Pune - 411 026.

■ Vadamal, Vadhoolam, Pooram, 29/184, B.Com., DCA Working with MNC, 25000 + perks. seeks suitable educated. Good-looking girl. R. Lakshminarayan, Plot No. 189, Sector 17, Nerul, N.M. 400 706.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 34, மூலம், 170 செ.மீ., +2 எலெக்ட்ரீஷியன், சொந்தத் தொழில், 5000/- சொந்த வீடு, பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். சீத்தாராமன், 9, தெற்கு கங்கை அம்மன் கோவில் முதல் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094. தொலைபேசி 481 6060.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கபி, திருவாதிரை, 35/165/பி.எஸ்ஸி., சென்னையில் தனியார் வங்கி எக்ஸிக்யூடிவ் ரூ 6000/- வரனுக்கு இதே இன வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. சஞ்சீவி, பிளாட் 26/2வது மெயின் ரோடு, ஏஜிஎஸ் காலனி, வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042. ஃபோன் : 245 0942

■ Alliance from good family preferably graduate/employed for Iyer Boy/Ashtasahasram, Batharayana/Anusham B.Com., 42/5.6", Van & Car Operator/15,000/- Own House. Any Brahmin Community no bar. A.S. Lakshmanan, 45, G.Koil St., Chennai - 84. Ph : 642 0806.

■ ஐயர், வயது 33, சிவப்பு நிறம், பார்வையில்லாத பையனுக்கு பார்த்த மனப்பான்மையுள்ள பெண் தேவை. கடையை நிர்வாகம் செய்யக்கூடிய திறமையுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். இளம் விதவை, அனாதை, ஜாதி தடையில்லை. சின்னக் குழந்தை இருந்தாலும் பரவாயில்லை. N. Mani, C20, Telecom Quarters, G.N. Mill P.O., Coimbatore - 29.

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 33, தாயார் நாயுடு, கப்பல் பணி, ரூ. 25000/- 27 வயதுக்குட்பட்ட தகுந்த பிராமணப் பெண் தேவை. சே. சுந்தரம், 33, முரளி இல்லம், முதல் மெயின் வீதி, திருவள்ளுவர் நகர், பழங்காநத்தம், மதுரை - 625 003.

■ Palakkad Iyer, Koundinya, Vadamal, Anusham 35/168/B.Com., Self Employed seeks Good-looking girl. Contact : 044-489 5767; 474 4098. K.S. Meenakshy, New No. 15, Vivekanandapuram I St., West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Anusham, 29/6ft, 11,000 B.Sc., Reputed Limited Company Parents from Palakkad Seeks educated employed/unemployed girls. Subsects no bar. Tall girls preferred. K.V. Venkateswaran, Plot No. 48, Door No. 16, Madura Nagar, Thiruvottiyur, Chennai - 600 019. Ph : 573 0494

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, 33, 175 செ.மீ., எம்காம், சென்னை பிரைவேட் கம்பெனி, ரூ. 9000, டிகிரி படித்த, அழகான வேலைக்குச் செல்லும் செல்லாத மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். சொந்த வீடு. ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 65, மேலவீதி, திருவையாறு. ஃபோன் : 04362-60481

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், புனர்பூசம், எம்.காம்., 37/5.6", 8000 சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் அக்கௌண்டெண்ட் ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V. Natarajan, L.26/D Barathidasan Colony, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Ph : 489 0739/371 7785

■ தாயார் வடமாள், தந்தை (லேட்) சைவ செட்டியார், வயது 27, மகம், சிம்மம், NTTF மெஷினிஸ்ட் சொந்த வீடு, டிராவல்ஸ், வருமானம் 10,000 +2 (அ) 10, படித்த பிராமணப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். லட்சுமி டீச்சர், 7, மறைமலை அடிகள் தெரு, கஸ்பா, ஆற்காடு - 632 503. வ.ஆ.மா. ஃபோன் : 33108 (கோட்)04172.

■ தஞ்சாவூர், சைவப் பிள்ளை, புனர்பூசம், 29/184/எம்.சு., 17,000 சமின்டிஸ்ட், பெங்களூர், ஒரே பையன், வேலையிலுள்ள அழகான பக்தியுள்ள முதல்/கடைசி பெண் இல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முகவரி : P. Matheswaran CAD Group, ADA, P.B. No. 1718, Vimanapura Post, Bangalore - 560 017.

■ Palghat Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Pooram III, B.Sc., ICWAI Senior Clerk Southern Railway, 34/175/9000 seeks graduate girl prferably employed not less than 28 years. Subsect no bar. V. Sundareswaran, 1/520 Lake View Road, Karthikeyapuram, Madipakkam, Chennai - 600 091. Phone: 247 0574/247 7729.

■ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Aswathi, 31, 167cm, Civilian Officer, Navy Vizag, Clean habits, Religious, seeks homely educated girl from respectable family. Subsects acceptable. Contact : Smt. Gomathy, No. 10, Sriram Nagar Extn., Sriram Nagar, Thiruvaiyaru - 613 204. 04362-61228 (Ph).

■ ஐயர், குருக்கள், காசிப கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 32/167/(பி.ஏ.)/ஜெ.ஜி/ரயில்வே சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு நிரந்தர வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பத்மாவதி, 321/12 கதிரவன் காலனி, திருமங்கலம், சென்னை - 40. போன் : 622 3418.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், 33/173/8000 பிஎஸ்ஸி., மத்திய அரசு பணி, சென்னை மணமகனுக்கு பணிக்குச் செல்லும் தோஷ ஜாதகமுள்ள (செவ்வாய் தோஷமில்லாத) மணமகள் தேவை. வி.ஆர். நடராஜன், பிளாட் 7எ, முதல் மாடி. புது எண் 43, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. ஃபோன்: 841 9428.

■ கன்னட மாத்வா, கௌசிகம், அவிட்டம் 2, மகரம், 33/170, M.Com., DISM தனியார், 5700, நற்தோற்றமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், விவரங்கள், போட்டோ அவசியம் (திருப்பித்தக்கது) ஆர். பார்த்தசாரதி, 4, நரசிம்மபுரம், B Plot, கரூர் - 639 001. போன் : 04324/260668

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Ayilyam, Diploma Engineer, 31/6000, Nagpur employed, seeks graduate bride. Subsect acceptable. Reply Horoscope. V.Vibhu, A-4, Neelay Apartments, 46-A, Hill Road, Gokulpeth, Nagpur - 440 010.

■ Vadamal, Bharathwajam, 28, Uthiradam(3). M.C.S.,/5.6/Employed U.S.A. seeks bride, Same Community + Qualification, fair complexion. Contact: Lakshmi Narayanan, 68, Padmachaya Coop Housing Society, Raghavendra Nagar, Kharadi, Pune - 411 014. Phone (020) 70 100 69.

■ Iyer, Vadama, Kousika, Pooram, 27, 6 feet, B.Tech., Chemical Engineer in Ranipet, Seeks graduate employed girl. Contact Phone 6215028, S.G. Subramaniam, 8/17, Lakshmi Street, Villivakkam, Chennai - 600 049.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Rohini, 31/5.6" Graduate, well employed Chennai seeks good-looking, fair, graduate, employed/unemployed girl. R. Gopalakrishnan, 17, A/3, Janakiram St., Balaji Complex, West Mambalam, Chennai - 600 033.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Makam, 32/170/20,000 undergraduate, Own Business, seeks alliance from working/non-working suitable girl. Contact : V.S. Sriram, F. 28-13 M.I.G. Flat, Hari Nagar, New Delhi - 110 064.

■ யாதவர், சைவம், 35, பரணி, பிஎஸ்ஸி., மேல்நிலைப் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் திருமணமாகாதவருக்கு வேலையிலுள்ள அல்லது வசதியுள்ள மணமகளின் ஜாதகம், குடும்ப விவரம் போட்டோவுடன் அனுப்பவும். அதிக தகுதிகள், ஜாதிகள் தடையில்லை. ஜி. வெட்கமண ராமன், 32, கீழ சன்னதித் தெரு, சுவாமிமலை - 612 302. தஞ்சை மாவட்டம்.

■ Vadamal, Srivatsam, Pooradam, (Mars in 8th place) Fair, 34/168. D.C.E. Rs. 12,500 p.m. Private Organisation Chennai. Seeks good looking qualified girl below 29 years. Subsect no bar. N. Krishnaswamy, 14/G2, Parangusapuram Street, Kodambakkam, Chennai - 600 024. Tel : 044-372 5902.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மூலம், 32/5.4"/11,000 பிகாம்., கோயமுத்தூரில் தனியார் கிளையின் நிர்வாகி, மணமகனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். வெங்கடேஸ்வரன், AP-436, 30வது தெரு, 6வது செக்டார், கே.கே. நகர், சென்னை - 78. 044-3717713.

■ Vadamal, Srivatsa, Uthiram-1, 30/172cm, M.A., (Eng. Lit.) Rs. 27000/- Key Accounts Manager, Gati Corporation, Mumbai. S. Sethuraman, Old No. 7, New 39, Raja Colony, Cantonment, Collector Office Road, Tiruchi - 620 001. Phone : 0431-418558.

■ Kannada Madhwa Brahmin Gothram, Vasista, Kirthika 30/178cm, (MBA) 9500/- (Marketing) Working in a MNC Boy seeks suitable employed girl. Subsect acceptable. P.S. Narayana Rao, 2/76 Sastiri Colony, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph : 238 5756

■ Iyer, Vadama, Ashwini, Srivathsa, DME, Auto Cad, PGD Piping & Design Engg. Project Engg. & Technical Consultant, B'Lore. 30/5.7"/15,000 Looking for suitable girl. Contact : V. Seetharaman, 'Srinivasa Nilaya', 116, 3rd Main 5C Cross, I Phase, Giri Nagar, B'Lore - 560 085, Phone : 6722296 (080)

■ Iyer, Ashtasahasram, Haritha, Aswini, 25/165cm/20,000/- B.E. Software Engineer, Doing Foreign Projects at Milwankee Chicago, Seeks fair good-looking BE/MCA/MBA. Employed/likely to employ. Homely Iyer girl below 24. Subsect no bar. M. Rajagopalan, D1/7, KVI Apartments, Thiruvanai Koil, Trichy - 620 005. Phone : 0431-231 481

■ கன்னட மாத்வா, காஸ்யப கோத்திரம், பாக நாடு 34, 157, அஸ்தம், சொந்த ஆட்டோ, 5000, தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். வாசுதேவன், 7/37, 10வது குறுக்கு தெரு, மகாலக்ஷ்மி நகர், ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரம், 33/5.8"/சென்னை, சொந்த வீடு, சுயதொழில், 15,000/- சிஏ. (இன்டர்மீடியட்) பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். காமாட்சி ராமமூர்த்தி, T53B, 4th Main Road, Besant Nagar, Chennai - 600 090. Ph : 4915715

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், திருவாதிரை, 29, 172 செ.மீ., பிஎஸ்ஸி., பிஎட்., கம்ப்யூட்டர், தனியார் ரூ 5500/- மாத வருமானம், தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். ராஜாமணி, 3, பதினோராவது தெரு, திருவேங்கட நகர், திருநின்றவூர் - 602 024.

■ தமிழ், ஐயர், வடமாள், கார்கோத்திரம், அனுஷம், 35, 171, எஸ்எஸ்எல்சி., சொந்த வியாபாரம், மாதம் ரூ. 5000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு மணமகள் தேவை. பி.ஆர்.எஸ். மணியன், 62, காந்தி ரோடு, இராணிப்பேட்டை - 632 401. ஃபோன் 04172-22630.

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், சதயம், ஏப்ரல் 1972 172 செ.மீ., டிஎம்இ., சவுதி அரேபியா கவர்மெண்ட் வேலை எட்டில் செவ். சனி கக் - கிராஜுவேட் பெண் தேவை. சி. ராதாகிருஷ்ணன், பழைய எண் 17, 3-வது வடக்கு தெரு, கென்னடி ஸ்கொயர், சென்னை - 600 011. போன் : 490 2776.

■ Vathima Kasyapa, Chithirai 29/170, B.Sc., NIIT Clerk City Union Bank, Saturn Sukran in 7th House Requires qualified/employed girl. K. Sridharan, New No. 4, Fifth Cross, Canara Bank Colony, Srinivasa Nagar, Trichy - 620 017.

■ தொண்டைமண்டல முதலியார், வயது 31, விசாகம், படிப்பு பிஎஸ்ஸி., சென்னையில் பிரபல பள்ளியில் கிளார்க் வேலை, வருமானம் 5000/- வரனுக்கு +2, பட்டதாரி வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. K. Kalyanam, 32, Thendral Nagar, Ist Street, Thirunidravur, Chennai - 602 204. Phone : 634 0984.

■ Thenkalai, Koundinya, Mirugasirisham, 34 years, 5'.8", Own Business, Rs. 10,000 p.m., Own Flat, Seeks Bride, Kalai no bar. Contact : Mrs. A.S.V. Seetha, No.

9, 44th Street, (Bgi-Guru Shivalaya) Nanganallur, Chennai - 61. Phone : 2313234.

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Pooradam, 33 employed in Software Co., Own house seeks good looking Chennai employed girl. R. Thyagarajan, 20, Thiruvalluvar Koil St., Mylapore, Chennai - 600 004.

மணமகன் தேவை

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 25, பி.எஸ்ஸி., 5அடி, ரூ 6000, கோயம்புத்தூர் மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணியுள்ள பட்டதாரி வங்கி/அரசு நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Ph : 044-4803811 பெட்டி எண் : 26981

■ ஸ்மார்த்தாள், அஷ்டசஹஸ்ரம், பௌர்குத்ஸ கோத்திரம், கிருத்திகை, 34/4.5", படிப்பு குறைவு. சட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத பெண்ணுக்கு தகுந்த ப்ராஹ்மண வரன் தேவை. ஃபோன்: 4896151/3712526 பெட்டி எண் : 26982

■ செட்டியார், ஆயிரவைசியர் நகரம், கார்த்திகை, 29/160 (B.Sc.,) D.C.A., Java, E.Com., படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரம் தேவை. பெட்டி எண் : 26983

■ Saiva Pillai, 25, 160, Kiruthigai-II, M.A., M.Phil., SLET passed fair, girl seeks well qualified employed officers, professionals, lecturers from same community. Send Bio-data and horoscope. Box No. 26984

■ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooradam, very fair, Good-looking girl, 29/150/B.Sc., PG (NIIT) Software Executive, MNC Hyderabad, 20,000/-p.m. seeks well qualified, decently employed, groom below 34 years, same sect. Contact with horoscope to Box No. 26985

■ Karkathar, Saiva Vellalar, 160cm, 31, very fair, Beautiful, SSLC, Domestically well trained well settled (Hearing Impaired) seeks Broad-minded Groom. Contact with horoscope 0431-761462, 761759. Box No. 26986

■ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Rohini, B.Sc., ACA, MBA, fair, 1972 Born, above 4 Lacs P.A. 158 Working in World Bank Chennai, seeks alliance from professionally qualified preferably Chennai Based Iyer grooms below 33 years. Box No. 26987

■ பிராமின், மராத்தி ஸ்மார்த்த தேசிஸ்தா, பாரத்துவாஜம், சுவாதி, வயது 23, உயரம் 5.5", படிப்பு எம்காம், தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை. நன்கு படித்த, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. போன் : 0427-250477 பெட்டி எண் : 26988

■ Madhwa Kannada, Kowsika, Uthrattadhi, B.A. Litt., fair, home-loving bride, 41 years, seeks suitable varan,. Respond with horoscope/Bio-data. Box No. 26989

■ Pillai, 44, Spinister, 150/4000 Steno Private Co., Subsect no bar. Issueless Widower OK. Divorcees excuse. Phone : 5509282 Chennai. Box No. 26990

■ சைவப் பிள்ளை, ஆயில்யம், 29/151 செ.மீ., பி.காம்., Swift Accountant (NIIT), சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) நிரந்தர வேலை (அரசு/தனியார்)யிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26991

■ Kerala Brahmin, MBBS, 23 years, Ayilyam, 1st padam, Bharadwaja Gothram girl, seeks suitable alliance from professionals. Box No. 26992

■ Telugu Brahmin, Niyogi girl, Kasyaba Poosam, 32/157/6000 Central Govt. employee transferable innocent Legal divorcee Short lived marriage no issues seeks Brahmin groom any sect/Subsect age group 35-40 graduate employed divorcees/widowers without encumbrance also considered. Send Bio-data horoscope to Box No. 26993

■ Gavara Naidu 28, 155cms, M.A., PGDCA, (BLIS) Type English, Tamil. Senior State Govt, Chennai. seeks well qualified and employed groom in Bank, Govt, LIC or Engineer in and around Chennai. Box No. 26994

■ Vadagalai, Vadhoolam, Uthiradam, June 1976/153cm BE(ECE)/Sr. Software Engineer, Chennai. Left Eye Defective, but looks normal with Cosmetic Lens. Parents seeks qualified Brahmin Boy. Box No. 26995

■ Hindu Agamudaiyar, Moolam, 29.12.1978 165 cm, B.A. (Corp.Secy), HDSE, Employed girl seeks Diploma/Graduate/Post-graduate well employed Boy. Ph : 4749285 Box No. 26996

■ Brahmin, Saiva Pillai, parentage both belong to Tirunelveli seeks professionally qualified employed boy below Thirty years for their daughter 23/165 Medium Colour B.Com., Avittam. Send Horoscope Bio-data. Box No. 26997

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Kousikam, Chithirai, 25/158cm/7000, B.A. Corp., A.C.S. D.C.A. fair good looking girl seeks alliance from professionally qualified well employed Boys. Box No. 26998

■ Parents of Vadama Iyer, Viswamithra Ayilyam 24/160/fair/slim, B.Com., A.C.A., ICWA, girl employed MNC Chennai seek alliance from professionally qualified Chennai/Singapore/Hongkong employed grooms below 29. Subsect no bar. Box No. 26999

■ Iyer girl, Vadamal, Kousika, Pooram, 25/07/71 153 cm, fair, M.Sc., CAIIB(I)/Officer/Nationalised Bank/ Seeks suitable alliance. Reply with horoscope to Box No. 27000 Ph:044-3763 660

■ ரெட்டியார், மகம், எம்.சி.ஏ./24/164/ரூ.18,500 சிவப்பு நிறம், பெங்களூர் பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு பொருத்தமான ரெட்டியார் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 27001

■ Saiva Chettiar, Chitrai, 28/150cm/M.Sc., B.Ed., doing M.Phil., (physics) seeks well educated PG employed, below 35. Subsects acceptable. Box No. 27002 Phone : 04365-48854.

■ இந்து நாடார், ஆயில்யம், எம்.சி.ஏ., பி.எட்., 29/160/10,000 ஆசிரியை, தனியார் மாநிறம் மணமகளுக்கு தகுந்த படித்த பணியிலுள்ள நல்ல பழக்க வழக்கம் உள்ள மணமகன் தேவை. விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 27003

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், உத்திரம், 29/160, 7000, (எம்.ஏ.) இடைநிலை ஆசிரியை, அரசு உதவி பெறும் பள்ளி, பெண்ணுக்கு படித்த, வங்கி, அரசுத் துறை அலுவலகங்கள், தனியார் துறையில் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன்

தேவை. பெட்டி எண் : 27004

■ சைவப் பிள்ளை, பிராமின் 30/பி.காம்., பிரைவேட், 5.3", பிருகசிரிஷம் அழகான மணமகளுக்கு தகுந்த அழகான வேலை/தொழில் செய்யும் சைவ மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 467 1233 பெட்டி எண் : 27005

■ Alliance invited for Iyer, Vadama, Sreevathsa, Karthigai-IV, 32/157, Graduate Insurance employed, Chennai from grooms employed in Bank/PSUs/ Govt. Subsect no bar. Contact : Ph : 044-2445848. Box No. 27006

■ Alliance invited from professionally qualified boys for 25 years old Krithigai, Athreya, Iyer, MBA Finance girl working in MNC Bank (Hyderabad) Box No. 27007

■ Balija Naidu, Poosam, 24/168. fair, Post-graduate, employed bride seeks a suitable well educated bride-groom from respectable, educated family. Please send horoscope/Bio-data. Box No. 27008

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshnam, Aswathi 32/160 B.Sc., very fair girl seeks alliance from professionally qualified well employed Brahacharanam bachelors with clean habits. Salary 15000 to 20000 p.m. Doctors Advocates excuse. Box No. 27009

■ 23/160, Sadayam, MCA, Going to US soon, Inter-caste Mother Tamil Iyer invites proposal from US based Brahmin grooms. Bride's sister completing doctorate in US engaged to Brahmin groom. Box No. 27010

■ 41/150 Brahmin Vadama, Uthradam, Vadhoolam, MA, M.Phil in French, Foreign returned lecturer earning well seeks never married and well settled groom from any forward caste to Box No. 27011

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 30, எம்.ஏ., 5 அடி, சொந்தமாக அண்ணா நகரில் கம்ப்யூட்டர் சென்டர் வைத்திருக்கும் பெண்ணுக்கு, சென்னையில் படித்த, நல்ல வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 04142-351700, 044-6280950 (Mor - 6 AM to 10 A.M.), 044-6262614 (10 to 8 p.m.) Box No. 27012

■ Iyer, Thiruvadirai star, Srivatsam, 23 years, 165/ 60kgs, Legal Divorcee earning 3500 Private seeks decently employed groom from Brahmin Community, 27/30 years, Broad-minded. Box No. 27013

■ Palakkad Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Swathi, 160cms, wheatish, 15-04-1976, B.Sc., (MBA), employed Chennai, (Non-transferable), seeks alliance from PG/Professionals, well employed from decent family upto 30 years. Immediate Marriage. Send horoscope to Box No. 27014

■ Brahacharanam, Kowsika, Moolam 3rd padam, Dec 76, Software Engineer MCA, MNC, Chennai. Girl seeks suitable alliance. Box No. 27015

■ Ashtasahasram, Ayilyam, Athreya Gothram, 23, 5.3", B.Com., ICWA, DCA employed in a private firm in Chennai seeks professionally qualified groom employed in India or abroad. Subsect acceptable. Box No. 27016

■ இந்து, கள்ளர், 25, 158, பி.காம்., (சி.ஏ.) சிவப்பு, அழகான பெண்ணிற்கு, முற்போக்கான, அன்பும் குணமும் நிறைந்த, நட்பான, புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வாழ்க்கைத் துணை தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 27017

■ Iyer, Brahacharanam, Moolam Ist padam, 40 years, 5 ft, Medium complexion, B.Sc., MA Computer Education employed seeks well settled groom professionally qualified CA/Computer Software etc/ earning above Rs. 10,000/-p.m. Non-Sreevastha from decent family below 45 years Ist marriage only. Send horoscope to Box No. 27018 Phone : Hyd 40-306 6266.

■ Iyer, Vadamal, Ayilyam third padam, October 1965. 5.2" Central Rs. 7000/- B.Sc., (Maths) M.Sc., (Comp.) Software, very fair, Beautiful young looking, Carnatic Music, Walks with Artificial Limbs in Right Leg. Fully independent, no medical problem. Seeks graduate understanding Brahmin grooms below 42. Contact (044-480 1845), E-Mail: Homes swaminathan@yahoo.com. Box No. 27019

■ Telugu Brahmin, Teluganyam, Srivatsa, Pooram, 25/ 155, Post-graduate, Passport Holder, employed, seeks well qualified and employed groom. Box No. 27020

■ Saiva Vellala Pillai, Rohini, 31/160/M.Sc., fair, slim, Beautiful, upper middle class, seeks well qualified/ settled. Vegetarian groom from good family, subsect no bar. Reply with horoscope early marriage Contact Box No. 27021

■ Thengalai, Kousika, Visakam, 23 years, Physiotherapist, 158cm, Tall, Bombay based girl seeks professionals. Reply to email:t.vasu@celetron.com. Box No. 27022

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Sisters 1. Pooram, 23 years/5.3"/B.Com., HDCA, Kethu in 7th place, 2. Uttiram, 20/5.2"/(B.A.) shorthand, Type higher seeks suitable alliance. Early marriage. Phone : 241 6592. Box No. 27023

■ Kerala Iyer Girl, Bharadwajam, Anusham, 30/ B.Com., Legal Divorcee without encumberance, Diabetic, But Under Control, seeks alliance from divorcee/widower settled India/Abroad. Reply with horoscope to Box No. 27024

■ Iyer, Vadamal, Hastham, Kausikam, 29/5.4" 10th Std, Computer Operator, fair, slim, beautiful good at handicrafts hearing hadicapped, partially speaks english seeks educated Central/State employed groom from decent family. Box No. 27025

■ ஆத்ரேயம், பிரஹசரணம், ரேவதி, ஆகஸ்ட் 76, பி.டெக்., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், 5'.4" சிவப்பு, சீனியர் அசோசியேட், சி.டி.எஸ். 40,000, சென்னை. முகவரி : என்.ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஜி 35, D-நகர், பாண்டிச்சேரி - 605 006. 0413-278793.

■ Palghat Iyer Girl, MCA, 24/162/Fair Vadama Srivatsam, Uthiram, Kanni seeks post-graduates well settled Contact : Parameswaran, 17B, Ramalinga Nagar, Second Street, K.K.Pudur, Coimbatore - 641038. (0422-452374)

■ Alliance for Iyer girl Chozhia Viswamithra Visakam, Fourth Padam 25/162/MCA I Rank, fair, Beautiful, well employed MNC Chennai. Contact : S. Krishnamurthi, 78 Vinayak Nagar, Pappanamcode, Trivandrum - 695 018.

■ Iyer, Vadamal, Girl, Srivatsam, Purattadhi, North Arcot, B.Sc., (Electronics) M.Sc., (instrumentation) Pune University, Diploma in Software and E-commerce, Proficient in Carnatic music, fair, 156 cm, Boys from good family of BE, B.Tech., MS, CA well employed and having love for classical music. Contact

: A.R. Sathyanarayanan, Sector 27, Plot 450, Pradhikaran, Nigdi, Pune - 411 044. Tel : 020-7655248

■ Vadamal, Kousigam, Aswini, 32/150 M.Phil (Music) B.Lisc. Rs. 6000/+ Teacher for Violin, Veena, Keyboard in two famous institutions at Chennai. Her three sisters settled at Gulf. Slight scar in upper lip due to surgery suitable boy required. T.S. Subramanian, 2N/11, Balakrishna Naicken street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Phone : 4897050.

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசிப, கேட்டை, 27/5.3"(+2) லட்சணமான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, படித்து நல்ல உத்தியோகத்தில் ரூ. 6000/-மேல் சம்பளம் உள்ள பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பாலகிருஷ்ணன், 10, அய்யங்கார் தெரு, கும்பகோணம், ஃபோன் : 427161

■ குருக்கள் ஆத்ரேய பூசம், 23, பி.காம்., சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், மும்பையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு பட்டதாரி வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. J. Ekambaram, B302, Prithvi Palace, IC Colony Link Road, Borivli West, Mumbai - 400 068. Phone : (022) 894 0843.

■ Iyer girl, Brahacharanam, Bharadwaja, Kettai (4) 23/159 M.Com., ICWA, DISM-Aptech Accounts Executive MNC -Delhi seeks alliance. R.V. Raman, 42C, Plot 40, Sector 13, Jhang CGHS, Rohini, Delhi - 110 085. Ph : 011-755 1229.

■ Balija/Gavara Naidu 25/158 Uttharattathi-3 B.E. Electronics and Communication/8000+ Field Engineer Disnet DSL girl seeks suitable well employed qualified boy send horoscope, photo to T. Lakshmipathy, New No. 32, First Main Road, Krishna Nagar, Chrompet _ Chennai - 600 044. Phone : 2237141.

■ Wanted well qualified/employed Brahmin groom for Ashtasahasram, Naithrupakasyapam, Thiruvathirai, 28/160/MA English (Litt), Stenography, Computer Diploma, Fair, Beautiful, employable. Subsect acceptable. L. Ganapathy Subramanian, 315, Katchery Road, Virudhunagar - 626 001.

■ Alliance invited from well settled and employed Tamil Iyer Boys, Non-Athreya, Teetottler, for July, 1970 Born Computer graduate girl, Running her own Computer Business, Earns Rs. 20,000 p.m. Subsects acceptable. Contact : Mr. Venkatraman, 1245 3rd Cross, I Block, New Tippasandra, Hal III Stage, Bangalore - 560 075. Ph:080-5257070. or E.mail:Bhavanitv2001@yahoo.co.in.

■ Kannada Madhwa Brahmin, Bharadwajam, 32/165cm, M.A., B.Ed., seeks decently employed groom from any Brahmin sect (Iyer, Iyengar, Telugu Brahmin Welcome) K. Ramanaprasad, 23/1, Balaji Street, V.O.C. Nagar, Pammal, Chennai - 75. Ph: 248 5053.

■ Alliance invited for Tamil Iyer Ashtasahasram, Kaundinyam, Graduate Home-loving girl Moolam IV 34/160 from well employed grooms. Contact : N.V. Subramanian, M169, Ellis Nagar, Madurai - 625 010. Phone : 605 758.

■ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Pooradam girl, M.Sc., 1976/146 cm, Clerk in Central Govt. (BARC) Mumbai seeks suitable boy. R.Vaidyanatha Iyer, T.C.37/549 WSRA-163 West Street, Fort, Trivandrum - 695 023. Phone : 0471-469098

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Anusham, B.Sc., (CS), 27/151/ slim girl seeks professionally qualified employed groom. Contact : T.Vaidyanathan, 6, East Sannadhi Street, Villiyanur, Pondicherry - 605 110. Phone : 66 7830

■ Bharathwajam, Vadamal, 24, Chittirai (4), 5-1/Fair complexion Master of Computer Management working. Seeks bride groom same community, qualification fair complexion, Lakshmi Narayanan, 68 Padma Chaya Coop Housing Society, Raghavendra Nagar, Kharadi, Pune - 411 014. Phone (020) 7010069.

■ சைவப் பிள்ளை, மகம், 28/5.2", பி.எ. (எகனாமிக்ஸ்) 2ல் செவ்வாய் உள்ள மணமகளுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சைவப் பிள்ளை, சோழிய வெள்ளாளர், கார்காத்தார் தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மற்றும் இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.கே. கணபதி, 15, கண்பத்ராஜ்நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. டெலிபோன் : 044/3771926.

■ ஐயர், வாத்திமாள், 25, 156 செ.மீ., பி.காம்., ஐசிடபிள்யூஏ, சுவாதி, தனியார், சென்னை, தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பி. குப்புசாமி, சி.30, வ.உ.சி. சாலை, வட்டம்-2, நெய்வேலி - 607 801. ஃபோன் : 954142, 351403.

■ Tirunelveli Saiva Pillai, bride 24, 5.3", M.Com., DISM, Thiruvonam, seeks professional/Post-graduate/ well employed groom. Send Bio-data with horoscope to Somasundaram, C4, C-Colony, 8th Cross St, Perumalpuram, Tirunelveli - 627 007.

■ Tirunelveli Saiva Pillai girl, BDS, 23, 165 Ayilyam, Saivats Group Acceptable. BDS/MBBS/PG please send details to Arumuganainar, 20, Sakthy Nagar, Near Balamurugan Matric School, Uppilipalayam PO, Coimbatore - 641 015 (0422-595597)

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Alliance invited for Hindu Maravar, Nonbranch Boy, Dental Surgeon (Private) 30 years. (Uthiracam) girl, M.Sc., M.Ed., (Chemistry) 26 years, (Punarpoosam) Send Bio-data & Horoscope. Box No. 30737

■ Pillai handsome Boy 30/MA, MCSE, Manager, Customer Support, MNC, Chennai seeks gradaute Computer qualified brides, beautiful girl 30 BDS practicing seeks professional groom: Pillai/ Mudaliar subsects acceptable. Phone : 4418657. Box No.30738

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2001*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka



மங்கையர் மலர்

தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

நவம்பர் 2001

இதழுடன் இணைப்பு



தீபாவளியை இனிப்புடன் கொண்டாடுவோம்!

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



நமது நாட்டில் பண்டிகைகள், விருந்தினர் வருகை போன்ற சமயங்களில் இனிப்பும், பட்சணங்களும் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. கடவுளுக்குப் படைப்பதற்கு மட்டுமின்றி வீட்டிற்கு வரும் நண்பர்களுக்கும், மற்ற சுற்றத்தினருக்கும் வீட்டிலேயே பட்சணங்கள் செய்து மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து உண்ணும் நல்ல பழக்கமும் உள்ளது. பல பாரம்பரிய இனிப்புகளை இப்போது உள்ள இளைய சமுதாயத்தினருக்கு செய்யத் தெரிவதில்லை. பெரியவர்களிடமிருந்து நேரடியாக கற்றுக் கொள்ள நேரமும் இல்லை.

அல்வா, பாயசம் போன்ற இனிப்புகள் செய்ய பெரிய நுணுக்கங்கள் ஏதும் இல்லாததால் எல்லோரும் சுலபமாக செய்து விடலாம். ஆனால் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் உபயோகப்படுத்தி பாகு தயாரித்துச் செய்யும் இனிப்புகளான அதிரசம், பாதுஷா, ஜாங்கிரி, பார்ஃபி, மைசூர்பாக் போன்றவைகளுக்குச் சரியான பதம், பக்குவம் மிக மிக முக்கியம். பலமுறை செய்து பார்த்து எந்த இடத்தில் தவறு நேர்ந்தால் என்ன ஆகும் என்று கற்று அதே தவறை நீங்கள் செய்யாமலிருக்க என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதை உங்களுடன் இன்று பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். நீங்கள் சமையலே தெரியாதவராக இருந்தால், முதன் முறையாக இனிப்புகள் செய்வதானால் கீழ்க்காணும் குறிப்புகள் உங்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

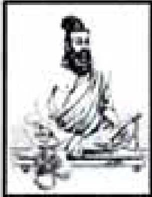
1. எப்போதும் எந்த இனிப்பு, பட்சணம் செய்தாலும் நல்ல மனதுடன் அது நன்றாக வரும் என்ற நினைப்புடன் பயமோ, பதட்டமோ இல்லாமல், அதே நேரம் அதைச் சாப்பிடுபவர்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்ற வாழ்த்துடன் கடவுளுக்குப் படைக்க வேண்டுமென தூய்மையான உள்ளத்துடன் சமைக்க ஆரம்பியுங்கள்.

• படம் : ராஜு



நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்!

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில்வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கனுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.



அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை.

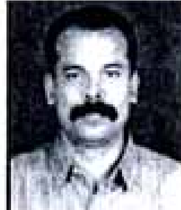
கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்மகுணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பது தான் உண்மை.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், மதிப்புமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.



அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

தொழில் முடக்கம், வியாபார நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, தேக்க சோர்வு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத்தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரிய சித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேக்பயர் போன்ற 12 வகை இயக்கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால்தான் பூரண அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.



அதிர்ஷ்டப பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்துதான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல்சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞானரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" - அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் பிரபல அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், தொழிலதிபர்கள், மேதைகள், வெளிநாட்டினர் போன்றோர்களுக்கு ஆலோசனைகள் கூறி உலகப்புகழ் பெற்றவர் ஆவார். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரன் ஆகலாம்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிட நிபுணர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாந்தோட்டம், கனுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைப்புளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258,

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்!

2. தேவையான பொருட்களைச் சரியான அளவுகளுடன் அளந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. சமைப்பதற்கு சரியான அளவு, சரியான கனமுள்ள, உகந்த பாத்திரத்தைத் தேர்ந்தெடுக் கவும்.

4. பர்ஃபி போன்றவைகளை ஊற்றுவதா னால் அதற்குத் தகுந்த அளவு பர்ஃபி டிரேயை நெய் தடவி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. வீட்டில் யாராவது இருந்தால், டெலி போன் மற்றும் வெளியில் வரும் காலிங் பெல் போன்றவற்றை அவர்களைப் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி விட்டு இனிப்பைச் செய்ய ஆரம்பிக்கவும்.

6. எந்தவிதமான தொந்தரவுகளும் இல்லாதபடி, வராதபடி பார்த்துக் கொண்ட பிறகே இனிப்பைச் செய்யவும்.

7. ஒரு இனிப்பை வெற்றிகரமாகச் செய்ய நெய், சர்க்கரை போன்றவை அதிகம் சேர்ப்ப தால் மட்டும் அமைந்து விடாது, அதை எப்படி, எப்போது, எவ்வளவு சேர்க்க வேண்டு மென்பதை தெரிந்து செய்வது முக்கியம்.

8. முக்கிய நுணுக்கங்களை முன்பே தெரிந்து கொள்ளவும்.

9. முதன் முறையாக செய்வதானால் சிறிய அளவு செய்து பார்த்து நன்றாக வந்தால் மட்டுமே அதிக அளவு செய்யவும். அப்போது தான் நுணுக்கங்களை அறியவும், எங்காவது தவறு நேர்ந்து விட்டால் சரிசெய்து கொள்ள வும் முடியும். ஏனெனில் நெய், சர்க்கரை முதல் இப்போது உள்ள காலத்தில் விலைவாசியில் யாரும், எதையும் வேஸ்ட் செய்ய விரும்ப மாட்டார்கள்.

10. அப்படி ஏதாவது பதம் தவறி, தவறு நேர்ந்து விட்டால் அதை மாற்றி வேறு ஸ்வீட் டாக மாற்றுவதையும் தெரிந்து கொள்வது முக்கியம். (வீட்டில் யாரிடமும் சொல்லி விடாதீர்கள். புது மாதிரி ஸ்வீட் என்று புதுப் பெயர் சூட்டிக் கொடுத்து விடுங்கள்)

இந்த இதழில் உங்களுடன் நமது பாரம் பரிய இனிப்புகளில் இருந்து ஒருசில செய்முறைக் குறிப்புகளும், பட்சணங்களும் தயாரிக்கும் முறையைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.



குலோப்ஜாமூன் மிக்ஸை தண்ணீர் விட்டு கரைத்துக் கொண்டு, தேங்காய்ப் பால், சாதாரண பால் கொண்டு கொதிக்க விடவும். சுவைக்கேற்ப வெல்லம் பொடி செய்து போட்டு, ஏலக்காய், முந்திரி நெய்யில் வறுத்துப் போட சுவையான (குலோப் ஜாமூன் மிக்ஸ்) பாயசம் ரெடி. சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

– சி. மாலதி

பட்டர் பாதுஷா

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா – 2 கப்,
சமையல் சோடா – 2 சிட்டிகை,
கேசரி கலர் – சிறிதளவு,
குங்குமப்பூ – சிறிதளவு,
ஏலக்காய்ப் பொடி – சிறிதளவு,
உப்பு – 1 சிட்டிகை,
புதிய வெண்ணெய் – ½ கப்,
எண்ணெய், நெய் கலந்து – பொரிப்பதற்குத் தேவையான அளவு.

சர்க்கரைப் பாகு செய்ய :
சர்க்கரை – 1½ கப்,
தண்ணீர் – ¾ கப்

செய்முறை :

1. சலித்த மைதாவுடன் கேசரி கலர், ஏலக்காய்ப் பொடி, உப்பு, குங்குமப்பூ சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.

2. வெண்ணெயுடன் சமையல் சோடா சேர்த்து ஒரு தட்டில் நன்றாக நுரைக்கத் தேய்க்கவும்.

3. பிறகு அதோடு மைதா சேர்த்து விரல் நுனிகளால் பிசறி விடவும்.

4. மாவுடன் வெண்ணெய் நன்றாகப் பரவிய பின் சிறிதளவே தண்ணீர் தெளித்து பதமாக மாவு பிசையவும். (உருண்டைகளாக உருட்டும் போது மாவு உடையக்கூடாது. அதே நேரம் அதிகம் அழுத்தியும் பிசையக் கூடாது).

5. நடுத்தர அளவு உருண்டைகளாக உருட்டி தட்டையாக்கி நடுவில் லேசாக பள்ளம் போல் செய்யவும்.

6. நெய், எண்ணெய் இரண்டையும் ஒரு அகல வாணலியில் விட்டு சூடாக்கவும்.

7. மிதமான சூட்டில் உள்ள நெய்யில் கொள்ளும் வரை பாதுஷாக்களைப் போடவும்.

8. கீழ்ப்பாகம் சிவந்ததும் திருப்பிப் போட்டு மொரமொரப்பாகவும், பொன்னிறமாகவும்

நெல் பொரி வீட்டில் அதிகமிருந்தால் பர்பி செய்து அசத்தலாம். பொரியை வறுத்து விட்டு, கொப்பரையைத் தனியாக வறுக்கவும். வாணலியில் நெய் விட்டுக் கரையும் முன் வெல்லத் தூள் போட்டு, கரைந்து நுரை நுரையாக வரும் போது பொரி, கொப்பரை, சீவல், கல்கண்டு, சர்க்கரை எல்லாவற்றையும் போட்டுக் கிளறி, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டிச் சமப்படுத்தி, வட்டமான வில்லைகளாக போட்டால் பொரி பர்ஃபி ரெடி!

— சி. விஜி



வரும் வரை பொரித்தெடுக்கவும்.

9. இது பொரிவதற்குள் சர்க்கரையுடன், தண்ணீர் சேர்த்து அடுத்த ஸ்டவ்வில் வைத்து ஒரு கம்பி பதம் வரும் பதத்தில் பாகு தயாரிக்கவும்.

10. பாதுஷா பொரித்தவுடன் சூடான சர்க்கரைப் பாகில் தோய்த்தெடுத்து ஒரு அகலத் தட்டில் வைக்கவும். பாகு உலர்வதற்கு முன்னர் அதன் மேல் நறுக்கிய பருப்பு வகைகள் அல்லது தேங்காய்ப் பூவை மேலே தூவி அலங்கரிக்கவும்.

உங்களில் பலர் பல இடங்களில் பார்க்கும் போதும், கடிதம் மூலமாகவும் அதிரசம் சரியாக வருவதில்லை. சொல்லித் தரவும் என்று கேட்கிறீர்கள். அந்த வேண்டுகோளுக்கு இணங்க 'சர்க்கரை அதிரசம்' செய்முறைக் குறிப்பைத் தருகிறேன்.

சர்க்கரை அதிரசம்

சர்க்கரை அதிரசமானாலும், வெல்ல அதிரசமானாலும் முதலில் பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு முக்கியம். பச்சரிசியை தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து வடித்து விட்டு அரிசியில் இன்னமும் ஈரம் உள்ளபோதே மிஷினில் மாவு திரிக்கவும். (கைகளால் இடித்துத் தயாரிக்கும் மாவு மிக நன்றாக இருக்கும். ஆனால் இப்போது உள்ள சூழ்நிலையில் இடிப்பதற்கு ஆள் இல்லாததால் மிஷினில் கொடுத்தே திரிக்கலாம். அரிசியை துணியில் பரப்பி பாதி காய்ந்ததும் திரிக்க அனுப்பவும். (முழுவதும் உலர காய விட வேண்டாம்)

இந்த ஈர அரிசி மாவை சலித்துக் கொண்டு அன்றே பாகு வைத்து விட வேண்டும். காய வைத்த பிறகு பாகு வைக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சரி வராது. அரிசிக்கு கணக்கு வைப்பதானால் 1 கிலோ அரிசிக்கு 1¼ கிலோ 'பாகு வெல்லம்' தேவை. அதே போல சர்க்கரை அதிரசத்திற்கும் 1 கிலோ அரிசிக்கு 1¼ கிலோ சர்க்கரை தேவை. மாவிற்கு கணக்கு வைக்கும் போது ஒருசிலருக்குப் புரிவதில்லை. ஊற வைத்து மாவு திரிப்பதால் ஈரத்தன்மை இருப்பதால் அதிக மாவு காணும். அந்த ஈர அரிசி மாவை கணக்கு எடுத்து ஆழாக்கில் வரும் போது ஆழாக்கு கணக்கில் அளவு சொல்லும் போது வித்தியாசம் வருவது போலத் தோற்றமளிக்கும். அதனால் உங்களுக்கு இந்தக் கணக்கைக் கூறினேன்.

சர்க்கரை அதிரசம்

தேவையான பொருட்கள் :

பதப்படுத்தப்பட்ட ஈர அரிசி மாவு - 3 கப்,
சர்க்கரை - 1 கப் (கோபுரமாக அளந்து)
கசகசா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
ஏலக்காய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
நெய் (அ) எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு

செய்முறை :

1. ஒரு அடி கனமான ஈயம் பூசப்பட்ட பித்தளை அல்லது வெண்கல உருளியில் சர்க்கரையை எடுத்துக் கொண்டு சர்க்கரை மூழ்கும் அளவிற்குத் தண்ணீர் விடவும்.

2. சர்க்கரை கரையும் வரை நன்றாகக் கலந்து விடவும்.

3. சர்க்கரையில் அழுக்கு இருந்தால் ஒரு ஸ்பூன் பால் விட்டால் அழுக்கு பிரிந்து மேலே வரும். எடுத்து விடவும்.

4. சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்து கொதி வந்த பிறகு அடிக்கடி கலக்காமல் பாகை கொதிக்க விடவும்.

5. ஒரு சொட்டை சிறிது தண்ணீரில் விட்டு கை விரல்களால் உருட்டிப் பார்த்தால் பந்து போல உருட்ட வர வேண்டும், அதே நேரம் மெத்தென்று இருக்க வேண்டும்.



கர்ப்பத்திற்கு பிறகு,
ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகள்
உங்களை இவ்வாறு
விளங்கச் செய்கிறது... ஸ்ட்ரெச்நில் கொண்டு
நீங்கள் அவைகளைத்
தவிர்த்தாலே தவிர

- ஸ்ட்ரெச்மார்க் என்றாலே, உங்கள் சருமத்தின் மீது விகாரமான, நிரந்தர தழும்புகள்.
- கர்ப்பத்தின் நான்காவது மாதத்திலிருந்து, பிரசவம் வரை, தினமும் இருமுறை ஸ்ட்ரெச்நில் தடவுங்கள்.
- அரிப்பை கட்டுப்படுத்தி, எலாஸ்டிசிடியை அதிகரிக்க, ஸ்ட்ரெச்நில்லில் ஆறு இயற்கை உட்பொருட்கள் உள்ளன.
- ஸ்ட்ரெச்நில் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் பாதுகாப்பானது என்று மருத்துவக் குறிப்பீடுகள் தெரிவிக்கின்றன.



STRETCH
NIL

ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகளைத்
தவிர்ப்பதற்கான ஹெர்பல் லோஷன்

**தாயாகப் போகிறவர்களின் சருமம்
என்றும் இளமையுடன் விளங்க.**

குஃபிக் பையோசயன்ஸஸ் லிமிடெட்
வழங்கும் ஒரு தரம்வாய்ந்த தயாரிப்பு.

CODE/523/01/18A/9-01 TAM

எச்சரிக்கை: ஒரு முறை ஸ்ட்ரெச் மார்க் வந்துவிட்டால், அதை குணப்படுத்த முடியாது.

6. இந்தப் பதத்திற்கு வந்ததும் உடனே அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, ஏலக்காய்ப் பொடியைச் சேர்த்து மாவை தூவிக் கொண்டே விரைவாக, கட்டி தட்டாமல் கிளறி விடவும்.

7. பாகில் பிடிக்கும் அளவு மாவை மட்டுமே சேர்க்க வேண்டும். அதிகமாகவும் சேர்க்கக் கூடாது, குறைவாகவும் சேர்க்கக் கூடாது.

8. கைகளால் உருட்டிப் பார்த்தால் உடையாமல் பந்து போல வர வேண்டும். அதுதான் சரியான பதம். (சப்பாத்தி மாவு போன்ற பதம்)

9. வேறொரு பாத்திரம் அல்லது டப்பியில் சிறிது நெய் தடவி இந்த மாவை அதில் உடனே மாற்றி விடவும். மேலே ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு ஆறியதும் மூடியால் மூடி மறுநாள் வரை வைக்கவும்.

10. தேவைப்பட்டால் மறுநாள் சிறிதளவே பால் தெளித்து உருட்டிக் கொள்ளலாம். மாவில் இருந்து எலுமிச்சையளவு உருண்டை தயாரிக்கவும்.

11. கைகளால் தட்டி மேலே சிறிது கசகசாவை தூவி அழுத்தி விடவும். 1/4 அங்குல கனத்திற்கு தட்டவும்.

12. ஒரு சிறிய வாணலியில் நெய் (அ) எண்ணெயை சூடாக்கவும். இளம்சூட்டில் ஒவ்வொரு அதிரஸமாகப் பொரிக்கவும்.

13. ஒன்று வேகும் போது இன்னொன்றை பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

14. இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு வெந்ததும் அதிகப்படியாக உறிஞ்சப்பட்ட எண்ணெயை அதிரசம் அழுத்தும் கருவி கொண்டு அழுத்தி எடுத்து விடவும்.

15. ஒரு அகலத் தட்டில் தனித்தனியே வைக்கவும். ஒன்றன் மீது ஒன்றாகச் சூட்டில் வைத்தால் ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.

16. நன்றாக ஆறிய பிறகு டப்பாவின் அடியில் சமையலறையில் உபயோகப்படுத்தும் மெல்லிய பேப்பர் நாப்கின்களில் ஒரு அடுக்காக அடுக்கி அதன் மேல் அதிரசத்தை அடுக்கவும். ஒருவேளை அதிக எண்ணெய் குடித்திருந்தால் அது உறிஞ்சப்பட்டு அதிரஸம் அதிக எண்ணெய் இல்லாமல் பரிமாறும் போது நன்றாக இருக்கும்.

குறிப்பு :

1. வெல்ல அதிரசத்திற்கு 'பாகு வெல்லம்' மட்டுமே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மற்ற வெல்லம் சரியாக வராது.

2. ஈர அரிசி மாவு உபயோகப்படுத்துதல் மிக முக்கியம்.

3. பாகு முதிர்ந்து விட்டாலோ, முன்பாக எடுத்து விட்டாலோ அதிரஸம் சரியாக வராது. மெத்தென்ற உருண்டைப் பதம் மிக மிக முக்கியம்.

4. ஐந்து ஆழாக்கு (ஒரு கிலோ) அரிசியை ஊறவைத்து இடித்தால் தோராயமாக 8 ஆழாக்கு மாவு கிடைக்கும்.

ரவை, தேங்காய் பர்பி

தேவையான பொருட்கள் :
துருவிய தேங்காய் – 1 கப்,
நெய் – 1 கப்,
பம்பாய் ரவை – 1 கப்,
முந்திரி பருப்புப் பொடி – 1 கப்,
பால் – 1 கப்,
சர்க்கரை – 2½ கப்

செய்முறை :

1. ஒரு அடி கனமான வாணலியில் ½ கப் நெய்யுடன், அளந்த தேங்காய், வறுத்த ரவை, சர்க்கரை, முந்திரிப் பருப்புப் பொடி, பால் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

2. மிதமான தணலில் அவ்வப்போது கிளறி விட்டுச் சூடாக்கவும்.

3. பர்பி திரண்டு உருண்டை போல வரும்

நூதன பரிசு

வீட்டு கிரகஹப்பிரவேசத்திற்குப் பொதுவாக எல்லோரும் சுவாமி படங்களோ, ஏதேனும் சீனரியோ தருவது வழக்கம். புதுவிதமாக நாம் ஒரு பூச்செடியை தரலாமே. ரோஸ், அரளி, செம்பருத்தி, பலவிதமான குரோட்டன்ஸ் போன்றவைகளை நல்ல தரமான நர்சரியில் வாங்கிக் கொடுத்தால், பிளாட்டில் உள்ளவர்கள் பால்கனியில் தொட்டியிலும், தனி வீடு உள்ளவர்கள் கொல்லையிலும் வைக்கலாமே. ஒவ்வொரு முறை பூக்கும் போதும் கண்டிப்பாக உங்கள் நினைவு அவர்களுக்கு வரும்.

– உஷா கிருஷ்ணமூர்த்தி



இனிப்பு கட்லெட்



இந்தோனேஷியாவில் சமீபத்தில் டி.வி.யில் ஒரு எளிய வகை இனிப்பு செய்து காட்டப்பட்டது. இதோ செய்முறை விளக்கம் : ஒரு கப் பயத்தம் பருப்பை நன்றாக வேக வைத்துத் தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து, நன்றாக மசித்துக் கொள்ளவும். நான்-ஸ்டிக் வாணலியில் கால் கப் கெட்டியான தேங்காய்ப் பால் விட்டு அதில் கால் கப் சர்க்கரை போட்டுக் கரைந்ததும் அதில் பயத்தம் பருப்பு விழுதைப் போட்டு, (பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி என வறுத்துப் போட்டும் செய்யலாம்) கருளக் கிளறி இறக்கவும். ஆறியதும் சிறு சிறு உருண்டைகளாகவோ, நீளமாக திரட்டியோ (குலோப்ஜாமூன் போல்) செய்து கொள்ளவும். ஒரு கப் சோள மாவு (அ) மைதா மாவில் சிட்டிகை உப்புத் தூள் சேர்த்து, கெட்டியாக பஜ்ஜி மாவு போல் கரைத்து, அதில் இந்த உருண்டைகளை நனைத்து எடுத்து வெள்ளை எள்ளில் புரட்டி எடுத்து, எண்ணெயில் பொரிக்கவும். பார்க்கவும், சுவைக்கவும் மிகவும் நன்றாக உள்ளது. (முட்டை பிடிப்பவர்கள் மைதா கரைசலுக்கு பதில் முட்டையில் நனைத்து எள்ளில் புரட்டிப் பொரிக்கலாம்.)

— பாலா இராஜேந்திரன்

போது மீதியுள்ள நெய்யைச் சேர்த்து வாணலியில் ஒட்டாமல் விலகி வரும் போது இறக்கி நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டவும்.

4. ஒரு நிமிடம் ஆறவிட்டுத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும்.

(குறிப்பு : • ஒரு கப் என்பது 200 மிலி.

• வெய்யிலில் நன்கு காய்ந்த முந்திரிப் பருப்பை சிறிய மிக்ஸி ஜாரில் விட்டு விட்டு பொடி செய்தால் கட்டி தட்டாமல் பொடி வரும்.)

பட்சணங்கள்

பல வகையான இனிப்புகள் செய்யும் போது காரமான பட்சணங்கள் இல்லாவிட்டால் அந்த இனிப்பும் கூட ருசிக்காது. சமையல் புத்தகத்தில் இந்த செய்முறைக் குறிப்புகளை கொடுத்திருந்தாலும் கூட பல பொதுவான சந்தேகங்களை இதைப் போன்ற பத்திரிகைகளின் மூலம் நிவர்த்தி செய்யும் போது பலருக்கும் உபயோகமாக இருக்கலாம்.

முறுக்கு போன்ற பட்சணங்கள் செய்யும் போது பலருக்கும் முதலில் எழும் சந்தேகம் எந்த எண்ணெயில் பொரிக்கலாம் என்பதே. எனது அனுபவத்தின் மூலமாக நான் தெரிந்தது என்னவென்றால் சூரியகாந்தி எண்ணெயை விட சுத்திகரிக்கப்பட்ட கடலை எண்ணெய் (அதாவது ஓ.கே. ஆயில் என்று கூறப்படுவது) உபயோகப்படுத்தி முறுக்கு, மிக்சர் வகைகள் பொரித்தால் சீக்கிரம் நமுத்துப் போகாமல் ஒரு மாதம் வரை கூட வாசனை வராமல் நன்றாக இருக்கிறது.

முதலில் உங்களுக்கு 'வளை முறுக்கு' என்று தமிழ்நாட்டில் வழங்கப்படும் முறுக்கு செய்முறையைக் கூறுகிறேன். இதையே ஆந்திராவில் 'கோடி பேடலு' என்றும் கர்நாடகாவில் 'செகோடிலு' என்றும் கூறுவர். தமிழ்நாட்டில் செய்யப்படும் முறுக்கில் காரம் அதிகம் சேர்க்க மாட்டார்கள். ஆனால் ஆந்திரா, கர்நாடகாவில் செய்யப்படும் முறுக்கில் மிளகாய்த் தூள் கலந்து காரமாகச் செய்வதே வழக்கம்.

வளை முறுக்கு (அ) கோடிபேடலு

தேவையான பொருட்கள் :

பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு – 2 கப்,
பொட்டுக்கடலை மாவு – 1 கப்,
சூடான எண்ணெய் (மாவிற்கு) – 2½ கரண்டி,
ஓமம் – ¼ டீஸ்பூன்,
எள்ளு – 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி – சிறிதளவு,
பொடி உப்பு – 3 டீஸ்பூன்,
சிகப்பு மிளகாய்த் தூள் – 2 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் – பொரிக்கத் தேவையான அளவு

பதப்படுத்தப்பட்ட அரிசி மாவு :

பச்சரிசியை அரை மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, வடித்து நிழலில் காயவைத்து பிறகு மிஷினில் திரிக்கவும். மறுபடியும் மாவை

இரண்டு நாள் நிழலில் உலர்த்தி, சலித்து பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும்.

செய்முறை :

1. அரிசி மாவையும், பொட்டுக் கடலை மாவையும் சலித்து ஒரு பேசினில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

2. அதோடு உப்பு, பெருங்காயத்தூள், மிளகாய்த் தூள், ஓமம், எள்ளு சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ளவும்.

3. பிறகு சூடான எண்ணெயை ஊற்றிக் கரண்டிக் காம்பால் கலந்து விட்டு, கைகளால் எண்ணெய் சீராகப் பரவும்படி பிசறி விடவும்.

4. மாவை பாகங்களாக பிரித்துக் கொண்டு, முதல் பாகத்தில் தண்ணீர் தெளித்து பதமாகப் பிசையவும்.

5. சிறிய உருண்டைகளாக (சிறிய எலுமிச்சையளவு) தயாரித்து அதை நீளவாக்கில் உருட்டி இரண்டு முனைகளையும் சேர்த்து வளையல் போல தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

6. ஒரு ஈட்டிற்குப் பிடிக்கும் அளவு தயாரித்ததும் ஒன்றாக சூடான எண்ணெயில் போட்டு கரகரப்பாக பொரித்தெடுக்கவும்.

7. முதல் ஈடு வேகும் நேரத்தில் அடுத்த ஈட்டிற்குப் பிடிக்கும் அளவு தயாரிக்கவும்.

8. ஒவ்வொரு முறையும் பொரிப்பதற்கு முன்புதான் அந்த பாகம் மாவில் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைய வேண்டும். அப்போதுதான் முறுக்கில் எண்ணெய் குடிக்காது.

புழுங்கலரிசி முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

இட்லி புழுங்கலரிசி - 2 கப்,
பொட்டுக்கடலை மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வறுத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
எண்ணெய் - பொரிக்கத் தேவையான அளவு,
பெருங்காயப் பொடி - சிறிதளவு,
வெண்ணை எள்ளு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்,
மாவுடன் கலந்து கொள்ள சூடான எண்ணெய் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்

நைசாக அரைக்கவும் :
பச்சை மிளகாய் - 6,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. அரிசியை போதிய அளவு தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும்.

2. தண்ணீரை வடித்து கிரைண்டரில் கெட்டியான விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

3. நைசாக அரைத்தபின் அதோடு பொட்டுக் கடலை மாவு, உளுத்தம் மாவு, பெருங்காயப் பொடி, பச்சை மிளகாய் உப்பு அரைத்த விழுது, எள்ளு, சீரகம் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

4. பிறகு அத்துடன் சூடான எண்ணெய் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

5. முறுக்கு நாழியில் 3 கண் உடைய தேன்குழல் அச்சைப் பயன்படுத்தி சூடான எண்ணெயில் நேரடியாக பெரிய முறுக்காகப் பிழியவும்.

6. பொன்னிறமாக, கரகரப்பாக வெந்ததும் எடுத்து வலைதட்டில் ஆறவிடவும்.

7. ஆறியதும் உடைத்து உலர்ந்த பாட்டிலில் போட்டு வைத்துத் தேவைப்படும்போது பரிமாறவும்.



ரவா லாடு செய்யும் போது ரவை குறைவாக இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். அவலை மிக்ஸியில் ரவை போல் பொடி செய்து நெய்யில் வறுத்து, சிறிதளவு பால் பவுடரையும் கலந்து சேர்த்தால் ருசியாக இருக்கும்.

தீபாவளிக்கு சட்னி, குருமா, குழம்பு, கூட்டு, பொரியல், அவியல் போன்று எது செய்தாலும் இஞ்சியையும் சேர்த்து அரைத்துச் செய்தால் ஜீரணம் எளிதாகி விடும். இனிப்பு சாப்பிடும் போது பயப்படாமல் சாப்பிடலாம்.

- சி. கவுதமி



4

மங்கையர் மலர்

&

ஸ்ரீ க்ருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

இணைந்து வழங்கும்

ஆனந்தமாய்

ஆனந்தமாய் வாழ வேண்டும் என்பது உலகில் வாழும் அனைவரின் மனதிலும் உள்ள அடிப்படையான ஆசை. அந்த ஆசை நிறைவேற என்ன வழி? சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். இன்று சராசரியாக ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழும் வாழ்க்கையில் அனுபவிக்கும் சுகபோகங்களை பாருங்கள். ஏறக்குறைய அந்நாளில் மன்னர்கள் வாழ்ந்ததைப் போல் வாழ்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் மனத்தில் இருந்த ஆனந்தமும் அமைதியும் உங்களிடம் ஏன் இல்லாமல் போய்விட்டது? விஞ்ஞானம் மனிதனின் வாழ்க்கையை பலவிதங்களில் முன்னேற்றமடையச் செய்துள்ளது. ஆனால் அதே சமயத்தில், ஒரு மனிதனின் மூளைத்திறனைக் கொண்டே உலகம் முழுவதையும் அழித்து விட முடியும் என்ற பயத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளதே! பயத்துடன் நடத்தும் வாழ்க்கையில் ஆனந்தம் எங்கிருந்து கிடைக்கும்?

ஆனந்தத்தை அடைய மனிதன் சரியான பாதையில் முதலில் செல்ல வேண்டும். அதற்கு முதலில் நமக்கு ஆனந்தம் எதில் கிடைக்கும் என்று புரிந்து கொள்வது அவசியம். கையில் பணமில்லாத போது கடவுளை வேண்டுகிறோம்.

"சிவபெருமானே, எனக்குப் பத்து ரூபாய் கொடு!" என்போம்.

பத்து ரூபாய் கிடைத்ததும் அடுத்த நாள், "சிவனே! எனக்கு நூறு ரூபாய் கொடு" என்று வேண்டுவோம்.

அதுவும் கிடைத்ததும் "சிவா! எனக்கு ஆயிரம் ரூபாய் கொடு" என மன்றாடுவோம்.

இப்படியே தொடர்ந்து பத்தாயிரம், தங்க நகை, வைரம் என ஆசை அளவில்லாமல் போகும். எப்போது திருப்தி பிறக்கும்? பத்து ரூபாயிலா? நூறு ரூபாயிலா? ஆயிரம், பத்தாயிரம், லட்சம்? ஏன் கோடி ரூபாயே கிடைத்தாலும் ஆசை அடங்காது. அதன் பிறகு பதவி வேண்டும், அதிகாரம் வேண்டும், பேரின்பம் வேண்டும் என ஆசை எல்லையில்லாமல்

போகும். பணத்திற்கு எல்லையில்லாமல், பதவிக்கு எல்லையில்லாமல், அதிகாரத்திற்கு, ஆசைக்கு அளவில்லாமல் போகிறது. இவை அனைத்தும் கிடைத்தாலும் பரந்து கிடக்கும் வானில் உள்ள நட்சத்திரங்களைப் பிடிக்கலாமே?'' என்று கூடத் தோன்றும்.

ஆக உலகில் உள்ள பிரதி உயிர் ஒவ்வொன்றிற்கும் பணத்தில், பதவியில், பேரின்பத்தில் எல்லையில்லாத ஆசை ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு பொருட்களை நாடிச் செல்வது ஒருவன் கண்களைக் கட்டிக் கொண்டு நடப்பதற்குச் சமமானதாகும். அப்போது கண்களைத் திறந்து கொண்டு நடப்பது எதற்கு ஈடானது? அதுவே ஆன்மீக உணர்வை நாடிச் செல்வது. கண்களைத் திறந்து கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் சென்றால் நாம் அடைவது ஆன்மீகம். கண்களை மூடிக் கொண்டு சென்றால், நமக்குக் கிடைப்பது லௌகீகம். நமக்கு எது தேவை? எந்த பாதை சிறந்தது? கட்டாயம் ஆன்மீகமே!

ஆன்மீக உணர்வைப் பெற முதலில் உங்கள் உள் மனத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உள் மனத்தில் போட்டி, பொறாமை, கோபம், வெறுப்பு முதலியவை நிரம்பி யிருந்தால் அவை வெளிப்பட்டு சமூகத்தை பாதிக்கும். ஏனென்றால் சமூகத்தில் நடக்கும் செயல்கள் எல்லாமே உங்கள் உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடுதான்.

உங்கள் மனத்தில் உள்ள கோபம் சமூகத்தில் கொலைகளாக வெளிப்படுகிறது. உங்களிடம் உள்ள வெறுப்பு சமுதாயத்தில் அசிங்கமான ஒரு செயலாக நிகழ்கிறது. உங்களிடம் உள்ள பொறாமை உணர்ச்சி மக்களிடையே கலவரங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

எனவே உங்கள் உள் மனதை இந்தத் தீமையான குணங்களி லிருந்து விடுபடச் செய்தால்தான் சுற்றுப்புறச் சூழல் அதற்கேற்றபடி மாறி அமைதியாக விரும்பும் வகையில் இருக்கும்.

என்னைச் சுற்றியுள்ள இந்தச் சூழ்நிலை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. ஏன் சுற்றியுள்ள இந்த உலகமே பிடிக்கவில்லை. நான் வேறு கிரகத்தில் சென்று வீடு கட்டிக் கொண்டு வாழப் போகி

வாழ்வோமே!

சத்குரு ஜக்கி வாசுதேவ் அவர்களின் பேருரை தொடர்கிறது...



றேன் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அங்கே மட்டும் என்ன நிகழப் போகிறது? 'ஸ்டார் வார்ஸ்'தான்! இங்கே கிடைக்காத ஆனந்தம் அங்கே மட்டும் கிடைத்து விடப் போகிறதா? சண்டைச் சச்சரவுதான் போடப் போகிறீர்கள் என்றால் அதற்கு வேறு உலகத்திற்குப் போவானேன்? பக்கத்து வீட்டாருடனோ அல்லது வீட்டில் உள்ளவர்களுடனேயே அந்தச் சண்டையைப் போடலாமே? உங்களுக்குள்ளேயே சமாதானமாக இருக்க முடியாத நீங்கள் வேறு உலகத்திற்குப் போய் மட்டும் பிரமாதமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து விட முடியுமா?

வாழ்க்கை அனுபவத்தினை எடுத்துக் கொண்டு பார்த்தால் எந்த லோகத்திற்குப் போனாலும் கிடைக்கப் போவது ஒன்றுதான் எனப் புரியும். உங்களால் கோபத்தை விட முடியவில்லை. பொறாமை, வெறுப்பு, பயம் முதலியவற்றை விட முடியவில்லை என்றால் உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி அமைதியாக ஆனந்தமாக இருக்கும்? அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கை நாளை கிடைக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பிலேயே காலம் முடிந்து விடும்.

பள்ளியில் படிக்கும் போது கல்லூரிக்குச் சென்று விட்டால் நன்றாக இருக்கும் என்று தோன்றும். கல்லூரியில் படிக்கும் போது கல்யாணமாகி விட்டால் எல்லாம் சரியாகி விடும் என்று எண்ணம் ஏற்படும். கல்யாணமான பிறகு? வாழ்க்கை இப்படியே கற்பனையிலேயே ஓடிக் கொண்டிருக்கும்.

வாழ்க்கையின் தன்மை வெளிச் சூழ்நிலையைச் சார்ந்து இருப்பதில்லை. நீங்கள் போட்டுக் கொண்டிருக்கும் நகையினாலோ, உடையினாலோ, படிக்கும் படிப்பினாலோ, உங்கள் குடும்பச் சூழ்நிலையினாலோ வாழ்க்கைத் தரம் நிர்ணயிக்கப்படுவதில்லை. இந்த நிமிடத்தில் உங்கள் மனம் எத்தனை ஆனந்தமாக இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்தே வாழ்க்கையின் தரம் நிச்சயிக்கப்படுகிறது. வெளிச்சூழ்நிலையோ, உங்களிடம் உள்ள பணமோ, நகையோ உங்களுக்கு அந்த ஆனந்தத்தை தர முடியாது. வெளிசூழ்நிலையின் பாதிப்பினாலோ அல்லது வேறு ஒரு நபராலோ உங்கள் மனம் ஆனந்தத்தை இழந்து நிற்கிறது என்று நீங்கள் நினைத்தால் அது தவறானதாகும்.

"என் கணவர் புகை பிடிக்கிறார், மது அருந்துகிறார், அதனால் என் மனம் வருந்துகிறது!" என்று நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் உலக நடப்புகளுக்கு உங்களை அடிமைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். உங்களுக்கு அந்த கிருஷ்ணபரமாத்மாவே கணவராக வந்தால் கூட குறைகள் ஏற்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கும். அவரைப் பற்றிக் கூட அவரது மனைவிமார்கள் குறைபட்டுக் கொண்டு தானே இருந்தார்கள்?

இவ்வாறு உலக நடப்பிற்கு அடிமைப்பட்டுக் கொண்டு, மற்றொருவரால் என் ஆனந்தம் பறிபோய் விட்டது என்று நினைப்பது தவறு. அந்தச் சூழ்நிலையில் இருந்து விடுதலை பெற வேண்டும் என்று நினைப்பது உங்கள் அறியாமையை உணர்த்துகிறது. உங்கள் துாபமோ, ஆனந்தமோ உங்களுக்கு உள்ளே நடைபெறும் போது, அந்தத் துன்பத்திலிருந்து விடுதலை பெற மற்றவர்களின் நடவடிக்கைகள் ஏன் மாற வேண்டும்?

உங்கள் மனதை இந்தக் கற்பனைகளில் இருந்து விடுபடச் செய்து, யதார்த்தமாக சிந்தித்துப் பார்த்தால் வாழ்க்கை எத்தனை அருமையானது, அரிதானது, போற்றப்பட வேண்டியது! என்ற உண்மை புரியும். நாம் என்ன செயல் செய்கிறோமோ, அதில் நமது தன்மை சார்ந்திருக்கிறது. எனவே நமது தன்மையை நல்லதாக மாற்றிக் கொண்டு நல்ல செயல்களைச் செய்ய முற்பட வேண்டும்.

இருபது முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் கற்பனை கூடச் செய்து பார்க்காத அளவு வசதிகள் உங்களிடையே பெருகி விட்டன. ஆனால் ஆனந்தம் பெருகவில்லை. மற்றவர்களின் நடவடிக்கைகள் உங்களை பாதிக்காமல், வாழ்க்கையை ஆனந்தமயமாக நடத்திச் செல்வது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது. அதை விட்டு விட்டு உங்கள் மனம் ஆனந்தப்படும் வகையில் நடந்து கொள்ளக்கூடிய மனிதர்களை தேடிக் கொண்டு சென்று உங்கள் வாழ்க்கையை வீணடித்துக் கொண்டால், திரும்பிப் பார்க்கும்போது வாழ்க்கை முடிந்து விட்டிருக்கும். ஏனெனில் அப்படிப்பட்ட உதாரண புரு

வாசகியின் கேள்வி :

"வயது வளர, வளர அதாவது ஐந்து வயது முதல் ஐம்பது வயது வரை என்று கணக்கிட்டுப் பார்க்கும் போது ஆனந்தம் குறைந்து போவது ஏன்?"

"நீங்கள் உலகம் அறியாத குழந்தையாக இருக்கும் போது, குழந்தை தன்மை மாறாமல் இருந்தீர்கள். அதுவே வளர வளர உங்கள் அடையாளம் தொலைந்து போய் விடுகிறது. நீங்கள் அணிந்திருந்த தங்கச் சங்கிலியை ஒருவன் பிடுங்கிச் சென்றதும் உலகமே கவிழ்ந்து விடுகிறது. சரி, நம்மை விட அவனுக்கு அது இன்னும் அவசியம் என்று தங்கச் சங்கிலியை பற்றிய நினைவை ஒதுக்குவதில்லை. மாறாக வருந்தி, வருந்தி தங்கச் சங்கிலியாகவே உங்கள் அடையாளத்தை மாற்றிக் கொள்கிறீர்கள். இதனால் மனத்தில் உள்ள ஆனந்தத்தை தொலைத்து விடுகிறீர்கள்.

சிலர் தான் பிறந்த வீட்டில் இருந்தபோது ஆனந்தமாக இருந்ததாகவும், திருமணமான பிறகு ஆனந்தம் தொலைந்து விட்டதென்றும் அலுத்துக் கொள்வார்கள். நீங்கள் வளர்ந்த வீடும், உங்கள் பெற்றோரும்தான் ஆனந்தத்திற்குக் காரணம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், அதே தாய் வீட்டில் இப்போது போய்த் தங்கினாலும்

ஆனந்தம் கிடைக்க வேண்டுமே! கிடைக்குமா? கிடைக்காது.

அப்போது உங்கள் ஆனந்தத்திற்கு சிறு வயதில் என்ன காரணம்? உங்கள் அடையாளம்தான்! வளர வளர, படிப்பு, வேலை, திருமண வாழ்க்கை என்று நீங்கள் ஆசைப்பட்டதை அடைய சக்தியையும், உயிரையும் விட்டீர்கள். ஆனாலும் அவை இன்று உங்களுக்கு ஆனந்தத்தை தரவில்லை! ஆனந்தத்தைப் பெற இவையெல்லாம் தேவையில்லை. உள் தன்மையை சுத்தப்படுத்தினால் மட்டுமே போதும்.

நம் உள்தன்மை சுத்தமாக இருக்கும் போது உலக நடப்புகள் பாதிக்காது. உங்களுக்கு ஐம்பது, அறுபது வயதாகும் போது, உங்கள் பெற்றோரை கூட இழந்திருக்கலாம். ஆனால் வாழ்க்கை என்றால் அப்படித்தான் இருக்கும். நம் வாழ்க்கை தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கும் என்று புரிந்து கொண்டால் துன்பம் நம்மைப் பாதிக்காது.

ஒருவன் புதிதாக வீட்டைக் கட்டி கிரஹப் பிரவேசம் செய்த போது, குருவினை அழைத்து ஆசீர்வதிக்குமாறு வேண்டினான். அவரும், "இந்த வீட்டில் முதலில் உன் தந்தையும் அதன் பிறகு நீயும், உனக்குப் பிறகு உன் குழந்தையும் இறக்கட்டும்!" என்று ஆசீர்வதித்தார். இதனை கேட்டவுடன் வீட்டைக் கட்டியவர் கதிகலங்கி, "என்ன குருவே! இப்படி ஆசீர்வதிக்கிறீர்கள்?" என்று பயத்துடன் கேட்டான். அவர் உடனே, "வயதான பிறகு உன் தந்தை, அதே போல் வயதான பிறகு நீ, உனக்குப் பிறகு உன் மகன் இறந்தால் புத்திர சோகப் பாதிப்பு யாருக்கும் ஏற்படாது. உன் வீடு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். இதைத்தான் அப்படி ஆசீர்வதித்தேன்" என்றார்.

அந்தந்த வயதில் என்ன தன்மையுடன் நாம் இருக்க வேண்டுமோ, அதன்படி நடந்து கொண்டால் ஆனந்தம் எந்த வயதிலும் இருக்கும். மேல்நாட்டினர் வயதாவதால் முகத்தில் ஏற்படும் சுருக்கங்களை அறுவை சிகிச்சை செய்து சரிசெய்து கொள்கின்றனர். அதற்காக இளவயதினராக நடந்து கொண்டால் நன்றாக இருக்குமா? வயதாக, ஆக உங்கள் வாழ்க்கையில் பல அனுபவங்களைப் பெற்று பக்குவமடைகிறீர்கள். இறைவன் படைத்தல் என்ற தொழிலைச் சரியாக செய்து முடித்து விட்டான். அவன் அளித்திருக்கும் வாழ்க்கையை நல்ல வழியில் புத்தியைச் செலுத்தி நல்ல தன்மையுடன் நடத்தி எந்த வயதிலும் ஆனந்தமாக இருப்பது அவரவரின் சாமர்த்தியமும் கடமையுமாகும்.

ஷர்கள் இயல்பான வாழ்க்கையில் எங்கு தேடினாலும் கிடைக்கப் போவதில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால் அப்படிப்பட்ட ஒருவர் நடைமுறையில் உயிர் வாழவே இல்லை!

நீங்கள் ஆனந்தமாக வாழ்வதற்கு உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும், சூழ்நிலையும் ஆனந்தமாகவே இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கக் கூடாது. பல முட்டாள்கள் இருக்கும் ஒரு சபையில், ஒரு அறிவாளி மற்றவர்களின் அறியாமையை அகற்ற முடியும். அதே போல் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்காதிருப்பவர்களின் மத்தியில், நீங்கள் ஆனந்தமாக இருந்தால், அதுவே மற்றவர்களின் துன்பத்தை நீக்க வழி செய்யும். அதை விட்டு விட்டு, "எனக்கு இப்போது நேரம் சரியில்லை, கிரகங்கள் சரியான நிலையில் இருந்து வேலை செய்யவில்லை!" என்று காரணம் கூறிக் கொண்டு துன்பப்படக் கூடாது.

கௌதம புத்தர் ஒருநாள் நடந்து வந்து கொண்டிருந்த போது பத்து பேருக்கு மத்தியில் ஒருவன் அவரைத் தகாத வார்த்தைகளைப் பேசி திட்டிக் கொண்டிருந்தான். அவற்றையெல்லாம் மிகப் பொறுமையாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த கௌதம புத்தர், "எனக்கு பத்து மணிக்கு ஒரு பொதுக் கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. கூட்டம் முடிந்து ஒரு மணிக்குத் திரும்பி இதே வழியில் திரும்பிச் செல்வேன். அப்போது என்னென்ன வார்த்தைகளைக் கூறாமல் மறந்து விட்டிருந்தாயோ அவற்றையும் ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டு என்னைத் தொடர்ந்து திட்டலாம். எனக்கு இப்போது வழி விடுகிறாயா?" என்று கேட்டார்.

அவர் அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டுப் பயந்து ஓடவில்லை. மாறாக, "தீய வார்த்தைகளை நீ பேசுவதினால் நான் பாதிக்கப்படவில்லை. இவற்றால் என் மனத்தில் உள்ள ஆனந்தம் பாதிக்கப்படாது!" என்று விளக்குகிறார். வெளிச் சூழ்நிலைக்கு அடிமையாகக் கூடாது. நமக்கு விருப்பமில்லாத வகையில் எதிர்மறையாக நிகழ்ச்சிகள் நடந்தாலும், நம் குறிக்கோள் இந்த உலகில் ஒருநாள் நிறைவேறும் என்று தன்னம்பிக்கையோடு செயல்பட வேண்டும்.

இந்தப் பக்குவத்தை அடைய தியானம் ஒரு சிறந்த பயிற்சி. தியானம் என்பது ஒரு நிலை. இதற்கு உடல்நிலை, மனநிலை, சக்தி நிலை மூன்றையும் பக்குவத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும். உடல்நிலைக்கும் மனநிலைக்கும் தான் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இவை இரண்டையும் ஒரு இடைவெளி விட்டு தள்ளி வைத்தால் துன்பம் உங்களைப் பாதிக்காது.

தியானம் என்பது ஒரு செயல் அல்ல. அது ஒரு தன்மை. அந்தத் தன்மைக்கு உங்களைக் கொண்டு வர பயிற்சி மிக அவசியம். ஒரு செடியை நட்ட அடுத்த நாளே பூ பூப்பதில்லை. அதே போல் தியானப் பயிற்சி ஒரு நாளில் வராது. திரும்பத் திரும்பப் பயிற்சி செய்தால் நல்ல தன்மை உங்களுக்குள் வளரும். உங்கள் தன்மை நல்லதாக அமைந்தால், அதன் பலனாக உங்களைச் சுற்றியுள்ள சமூகம் ஆனந்தமாக அமையும்.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

படங்கள் : **சௌரா**

எல்ஐசி.
தொழில்நுட்பம் மூலம் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை விட அதிகமாக சாதித்துள்ளது.

எல்ஐசியில், உங்களுக்கு மிகச்சிறந்ததை அளிப்பதே எங்கள் விடா முயற்சியாக இருந்து வந்துள்ளது. எங்கள் திட்டங்களையும் சேவைகளையும் அதிகமாக வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஏற்ற வகையில் அமைக்க நாங்கள் தொடர்ந்து தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் நவீனப்படுத்தி வருகின்றோம்.

கணினிமயமாக்கப்பட்ட கிளைகள்
எல்ஐசியின் அனைத்து 2048 கிளைகளும் கணினிமயமாக்கப்பட்டுள்ளன. இவை உடனுக்குடன் ரசீதுகள், பாலிசிக்கடன் பற்றிய தகவல் மற்றும் ஏனைய பாலிசி தகவல்கள் ஆகியவற்றை மிகவும் விரைவாக வழங்குகின்றன.

ஐவிஆர்எஸ்*
(தானியங்கி தொலை பேசி தகவல் மையம்) இப்பொழுது, உங்கள் பாலிசி பற்றிய விவரங்கள் விரைவாகக் கிடைப்பது, உங்கள் விரல் நுனியில். எங்கள் தானியங்கி தொலைபேசி தகவல் மையத்துடன் தொடர்பு கொண்டால் போதும், உங்கள் பாலிசி, கடன் கிடைக்கும் வாய்ப்பு மற்றும் கடன் தொகை, முதிர்வு தேதி, அடுத்த தவணை பண விவரங்கள், பாலிசி பெறகை மற்றும் மேலும் பல விபரங்கள் உங்களுக்கு உடனடியாகக் கிடைக்கும்.

இணையம் மூலம் பிரீமியம்
மும்பையில் இணையம் மூலம் பிரீமியம் செலுத்த முடியும். ஐசிஐசிஐ வங்கி, ஹெச்டிஎஃப்சி வங்கி, Billjunction.com அல்லது Timesofmoney.com ஆகிய நிறுவனங்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் உங்களை பதிவு செய்து கொண்டு, எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

தொடு திரை தகவல் மையம்
13 நகரங்களில் 15 நேரடி தகவல் மையங்கள் மற்றும் 14 நகரங்களில் 15 இணையம்சார்ந்த தகவல் மையங்கள் உங்களுக்கு எல்ஐசி மற்றும் அதன் திட்டங்களைப் பற்றிய தகவலை வழங்குகின்றன.

மாநகர கணிப்பொறி இணைப்பு மற்றும் விரிவான கணிப்பொறி இணைப்பு
எங்கள் கணிப்பொறி இணைப்புகள் மூலம் 41 நகரங்களில் எந்தக் கிளையிலும் உங்கள் பிரீமியம் தொகையை செலுத்த முடியும் மற்றும் உங்கள் பாலிசியைப் பற்றிய தகவலை சுலபமாகப் பெறமுடியும்.

அனைத்து வசதிகளும் கூடுதல் செலவில்லாமல் கிடைக்கின்றன. மறவாதீர்! நாங்கள் இப்போது உங்களுக்கு மிக அருகில் இருக்கிறோம்.

லைஃப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆஃப் இந்தியா
நாங்கள் இந்தியாவை நன்றாக அறிவோம்

*ஐ வி ஆர் எஸ் தொலை பேசி எண்கள்

Chennai (044)-8584141 • Coimbatore (0422)-302888 • Ernakulam (0484)-374242 • Khozikode (0495)-724455
Madurai (0452)-525000 • Pondicherry (0413)-240005 • Salem (0427)-411481
Tanjavur (04362)-74777 • Trivandrum (0471)-543011

Insurance is the subject matter of solicitation.

Log on to www.licindia.com for mo e details.

LIC-21\TAM\2001-02

அசைவில்தான்

அழகு

இப்போதெல்லாம் குடும்பத்தில் ஒருவரையொருவர் கரித்துக் கொட்டிக் கொள்கிறார்கள்.

பட்டுப் போலப் பெண்டாட்டி: நல்ல சமத்தும் கூட. ஏன் இவன் மட்டும் எப்போதும் 'குர்' என்கிறான்? கல்யாண வீடியோக்களில் இவள் முகத்தை அடிக்கடி உறைய வைக்கிறார்கள் காமிராக்காரர்கள். அவ்வளவு பாவமும் லட்சணமும் அந்த முகத்தில். கணவனுக்கு அந்த வசீகரம் உறைத்ததாகவே தெரியவில்லை.

கம்பீரமான புருஷன். இயல்பான இனிமையான அடிக்குரல். நறுக்கென்ற பேச்சு. எல்லாவற்றிலும் கெட்டிக்காரத்தனம். ஆயினும் அவர் மனைவி மனத்தைக் கவர்ந்தவராகத் தெரியவில்லை. குழந்தைகளுக்கும் அப்பா அம்மா அழகாகவோ கம்பீரமாகவோ படுவதில்லை.

பட்டுப் புடவை உடுத்திக் கொண்டு விட்டால் அழகு வந்து விடாது. பளிச் சென்று நெற்றிப் பொட்டு நேர்த்தியான நகை நட்டு அணிந்து ஓரத்தில் உட்கார்ந்து விட்டால் எடுபட்டு விட மாட்டோம். அசைவு. அசைவு. அசைவுதான் அதி முக்கியம்.

அமெரிக்கர்கள் தோள் குலுக்குவது, சில மேனரிஸங்களைக் கை கால் அசைத்துச் செய்வது போன்றவற்றைக் கவனித்திருக்கிறோம். நாமோ 'மாட்டேன்' என்று இடதும் வலதுமாக தலை அசைப்பதைக் கூட பல காலம் முன்பே நிறுத்திக் கொண்டோம்.

கல்யாணக் காரியங்களில் குறுக்கும் நெடுக்கும் அலைகிற, அவசர வேலைகளில் ஆயாசத்தோடு நெற்றி வியர்வைத் துளிகளுடன் திரிகிற, பச்சைப் புடவைப் பெண் மூக்கும் உதடுமாக மனசில் அழுத்தமாகப் பதிந்தாள். காட்சி 'ஃப்ளாஷ்பேக்' ஆகி விட்டது. அவளுடைய சின்னப் புன்னகை கண்ணுக்குள் பொன் குவியலாய் விழுந்தது. இப்போது அது புதையலாகி விட்டது. இப்போது எந்தக் கல்யாணத்தில் பெண்ணுக்கு அலைச்சல் திரிச்சல்? உட்கார்ந்த இடத்திலேயே செய்யும் புன்னகை வெறும் 'டூத் பேஸ்ட்' விளம்பரகம்தானே?

அசைவில் இருக்கிறது ரகசியம். நாம் அசைவையும் இயக்கத்தையும் வெகுவாகப் புறக்கணித்து விட்டோம்.

பழைய 'தண்ணீர்' நாட்களை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள், தற்போதைய பஞ்சம் மறந்து.

கயிறு போட்டுக் கிணற்றில் நீர் இழுக்கிறபோது பெண்ணின் அழகான அசைவுகள். குதிகாலுக்கு மேலே துணி துளியும் ஏறாமல் மேலாக்கு குலையாமல் இடுப்பு வெளியே தெரியாமல் குடத்தை உள்ளே போட்டு பரபரவென்று வெளியே இழுப்பதற்கு முன் குடம் முங்கியதை எட்டிப் பார்த்துத் தீர்மானித்து இழுத்த குடத்தின் கழுத்துப் பிடிப்பை லாவகமாக விலக்கி இடுப்பில் குடம் வைத்து ஈரப் பாவாடை ஓரம் தடுக்காமல் சாமர்த்தியமாய் நடந்து பத்து குடம் இறைத்த ஆயாச வேர்வையைத் தலைப்பில் ஒற்றி... ஆகா! சாதாரணப் பெண் கூட அசைவில் அழகே அழகு!

ஆணுக்கு அழகென்ன குறைவா? தார் பாய்ச்சு வேட்டி கட்டி வீட்டைத் துப்புரவு பண்ணும் போதும் தலைப்டாகை கட்டிக் கொண்டு பரண் மேல் ஏறும் போதும் தண்ணீரைத் தோளில் தூக்கி ஈரம் மின்னுகிற ஆடு சதையும் கருகரு முடி மின்னுகிற காலுமாய் நீர் நிரப்பும் போதும் அக்கம் பக்கத்துப் பெண்கள் எதிரே வரக் கூசுவார்கள்.

மேலே சொன்னது கொச்சையாக எடுத்துக் கொள்ளத்தக்கதல்ல. நிஜத்தில் மனித உறவுகளுக்கு உடல் தோற்றம் அடிப்படை.



மெழுகு பொம்மை போல உட்கார்ந்திருக்கிற, மேசை மேல் தாள் வைத்து எழுதுகிற, நின்றபடி சமையல் செய்கிற, அரைக்கவும் தோய்க்கவும் ஸ்விட்ச் தட்டுகிற பெண் எத்தனை அழகாய் இருந்து அழகு படுத்திக் கொண்டு என்ன பிரயோசனம்?

ஆணும்தான் அலுங்காமல் பல் தேய்க்கிறான். மேசையில் காப்பி குடிக்கிறான். சட்டையில்லாமல் வீட்டில் கூட பார்க்க முடிவதில்லை. இயக்கம் என்பதே கிடையாது. நாலடி நடப்பதும் இரு சக்கர நான்கு சக்கர வாகனம் ஓட்டுவதும் தவிர. வீடு துப்புரவு வாக்யூம் க்ளீனரில்தான்.

எந்தப் பொருளையும் வீட்டில் செய்வதில்லை. எல்லாம் ரெடிமேட். முன்பெல்லாம் விசேஷ நாட்களில் ஆண்கள்

அலைந்து திரிந்து சாமான் சேகரம் செய்வார்கள். இப்போதெல்லாம் அதுவுமில்லை. சின்ன விஷயத்துக்கெல்லாம் சமையல்காரர் தம் வீட்டில் தயாரித்து நறுக்காக நாலு பதார்த்தம் கொண்டு வந்து சப்ளை செய்கிறார். தட்டு முதல் ஸ்பூன் வரை. பணம் கொஞ்சம் அதிகம். துளி மிச்சம் மீதி இல்லை. எண்ணெயும் பிண்ணாக்குமாய் வீடு அசிங்கப்படுவதில்லை. என்ன? கொஞ்சம் நன்றாகச் சாப்பிடும் பேர்வழிகளுக்கு பத்தும் பத்தாமலுமாய் போடப்படுகிறது உணவு.

எல்லாம் சரி. பரபரவென்று இயங்கு கிற நம் ஆண்களின் கம்பீரம் எங்கே? வைத்த கண்ணை எடுக்காமல் நம் புரு ஷனை ரசிக்க வாய்ப்பு எங்கே? வைரம் போல உடம்பும் எடுத்த பேச்சு மாக நடமாடும் அப்பாவிடம் ஆசை வைக்க நம் குழந்தைகளுக்குச் சந்தர்ப்பம் எங்கே? பழைய மாதிரி வீட்டு வேலைகளை, வெளி வேலைகளை உடம்புழைத்துச் செய்வதில் உடம்பு ஆரோக்கியம் இருக்கிறதோ என்னவோ மனசின் ஆரோக்கியம் இருக்கிறது. உண்மையில் ஆரோக்கியம் என்பது மனசும் உடம்பும் சேர்ந்ததுதானே?



அசைவுகளில் இயக்கத்தில் தனக்கும் பிறருக்குமாக மனநலம் கிடைக்கிறது. இயக்கங்கள் சார்ந்த மனிதர்கள் மீதுதான் வசீகரம் ஏற்படுகிறது. ஒருவித மயக்கமே உருவாகிறது. இப்படிப் பரஸ்பர வசீகரம், மன ஆரோக்கியம் உறவு முறைகளுக்கு முக்கியம் என்று தோன்றவில்லையா?

இதற்காக நாம் நவீன உபகரணங்களை வெளியேற்ற முடியாது வீட்டை விட்டு. கூடியவரை உடம்பு அவயவங்களை உபயோகப்படுத்துகிற வேலைகளைச் செய்வது நல்லது. எப்போதும் ரூமுக்குள் போய்க் கதவைச் சாத்திக் கொள்ளாமல், டீவி கிரேயோ, கம்ப்யூட்டர் முன்னாலோ பேப்பருக்குப் பின்னாலோ மணிக்கணக்கில் நம்மை இழக்காமல் வீட்டுக்குள் பிறர் கண்ணில் படுகிற மாதிரி ஏதாவது ஒரு விதத்தில் அசைவு இயக்கம் காட்டுவது நல்லது. உதாரணத்துக்குத் தோட்ட வேலை. சிரிக்க வேண்டாம், நடனம் கூட ஆடலாமே!

பூனை, நாய் போன்ற செல்லப் பிராணிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவை சதா நடமாடி குறுக்கும் நெடுக்கும் வந்து அசைவுகளில் தாம் நம்மைக் கவர்கின்றன.

நிறைய வேலை, உடம்புழைக்கும் வேலை செய்வது அதுவும் நம் வேண்டியவர் முன் செய்வது நமக்குப் பெரிய அழகையும் மரியாதையையும் பெற்றுத் தருகிறது.

இந்தச் சின்ன டிப்ஸ் தெரியாமல்தான் ஆண் பெண்கள் தம் வசீகர எல்லைகளைத் தப்ப விட்டு விடுகிறார்கள் என்று நினைக்க வேண்டியிருக்கிறது.

நின்ற இடத்தில் சமையல், வாஷ்பேசினில் கழுவல், குத்திட்ட கண்களோடு கம்ப்யூட்டர் முன் தொழில், வீடு வந்த பின் சுருண்டு கொள்ளல், இங்கு எங்கிருந்து இயக்கம் வரும்? மூளை மட்டும் இயங்குவதில் காந்தல்தான் மிச்சம். இயக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வோம் இனிமேலாவது.

— மாலதி

மீண்டும் மீண்டும்

இனிப்பாக ஒரு தொந்திரவு

இந்த உடம்புக்கு சக்தி வேண்டுமானால் உயிர், சரீரத்துக்குள் இருக்க வேண்டுமானால் அதற்குத் தேவையான உணவும், தண்ணீரும் அவசியமாகிறது.

இது கொஞ்சம் அதிகமாகிற போது உடம்பில் கொழுப்புச் சத்து (சில சமயங்களில் நாக்கில் கூட) ஏறி விவகாரமாகி விடுகிறது.

'உணவும் நானே... உண்பவனும் நானே... உண்பவனை உண்பவனும் நானே...'

இந்த உபநிஷத் வரிகள் மெய்யாலுமே அர்த்த முள்ளதுதான் மகேஸ்வரி. (நீ கொஞ்சம் அதாவது சுமார் 15 கிலோ குறைக்க வேண்டும். கீழ்தாடை அநியாயத்துக்குத் தொங்குகிறது)

உணவுதான் அமிர்தம். அதுதான் பிராணன். அப்படி அன்னமயமான ஜீவன், தன்னை வளர்த்துக் கொள்ள அன்னத்தையே புசிக்கிறது. அதுவே அளவுக்கு மீறிப் போகும் போது அந்த அன்னமே நமக்கு எமனாகவும் ஆகிறது.

'இந்தாம்மே.. என்னாமோ இருபத்திரண்டு கிலோ இளைச்சிட்டியாங் காட்டியும்... அதுக்காக இந்த ரவுக வேணாம்...'

இப்படி இடிக்கும் மினிம்மாவுக்கும் ஒரு வார்த்தை.

''வா வா நீ உள்ளுக்குப் போயிட்டே இருக்கே மினிம்மா. எதுக்கும் உடம்புல சர்க்கரை நோய் இருக்கான்னு... ச்சீ... 'க்கிதா'ன்னு பார்த்துக்க. 'அது ஏன் எனக்கு வர்றது.

கஸ்மாலம்.. ஒடம்பு ஊதிக்கினே போறவங் களுக்குத்தான் வரும்'னு அசால்டா பேசாதே கண்ணு.. படிச்சி பாரு..''

நிஜம்தான். நீரிழிவு நோயுள்ளவர்கள் ஒன்று அநாயாசத்துக்குப் பெருத்துக் கொண்டே போவார்கள். இல்லாவிட்டால், அநியாயத்துக்கு இளைத்துக் கொண்டே போவார்கள்.

''சர்க்கரை பெருக்கும்; இல்லாவிட்டால் உருக்கும்...''

இது என் பாட்டி மொழி.

இப்படி வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். நாளுக்கு நாள் எடை பார்க்கும் கருவியே நெளிந்து வளைகிற அளவுக்கு வெயிட் போடு கிறவர்களுக்கும் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை அவ்வப்பொழுது சரிபார்க்க வேண்டும். அதே போல 'சடக்'கென தீர்ந்து போன வேர்கடலைப் பொட்டலம் மாதிரி நசுங்கிப் போன ஈயச்சொம்பு மாதிரி – உடம்பு உள்வாங்கி, கன்னம் டொக்கு விழுந்து, பற்கள் ஆட்டம் காண ஆரம்பித் தாலும் உங்களது மூளைக்குள் ஒரு சிவப்பு விளக்கு எரிய வேண்டும்.

சரி... சர்க்கரை – அதாவது நீரிழிவு நமக்கு

அனுராதா ரமணன்

இருக்கிறதா என்பதற்கு உடற்பருமன் – இளைப்பு தவிர வேறு ஏதாவது அறிகுறி இருக்கிறதா என்று தாம்பரம் வேதவல்லியின் அகத்துக்காரர், தன் மனைவியை விட்டுக் கேட்கச் சொல்லியிருக் கிறார்... (அவருக்கு தானே பேச கூச்சமாம்.. 'வேதா, தோள்பட்டை வலி இருந்தா ஷுகர் பிராப்ளம்னு எடுத்துக்கலாமா... ராத்திரி நாக்கு வறள்றதே... அதைப் பத்தி கேளு' என்று ரொம்ப ரொம்பச் சின்னத் தொண் டையில் மனைவியை விரட்ட... என் காதில் ஸ்பஷ்டமாய் விழுகிறது)

அவசரம் வேண்டாம் மிஸ்டர் வேதவல்லீ... (சாரி... உங்க பெயர் தெரியாது. மிஸஸ் சீனுவாஸன், மிஸஸ் ராமசந்திரன் என்று சொல்கிற மாதிரி – கொஞ்சம் மாற்றிப் போட்டு விட்டேன்.. கோபம் வரக்கூடாது. இந்தக் காலத்தில் இதெல்லாம் சகஜம்.)

நீரிழிவு நோய்க்கான அறிகுறிகள் :

1. அதிகப் பசி... அதீத தாகம்...
2. கண் மண் தெரியாத கோபம்
3. தலைச்சுற்றல்... மயக்கம்...
4. உடம்பு வலி... மிக முக்கியமாகத் தோள்பட்டை வலி
5. மலச்சிக்கல்... வயிற்றுப்போக்கு..
6. அடிபடாமல் புண் ஆறாமல், சீழ் கட்டுதல்...
7. கட்டி, கொப்புளம் அரிப்பு போன்ற தோல் வியாதிகள்
8. கண் பார்வை 'சட்'டென மங்குதல்.

9. பற்கள் வலுவிழந்து ஆட்டம் காணல்

10. உடல் சோர்வு, கும்பகர்ண தூக்கம்...

11. சிறுநீரகப் பாதையில் எரிச்சல், அரிப்பு, அதாவது யூரினரி இன்ஃபெக்ஷன் அடிக்கடி வருவது...

12. பாதங்களில் முள் குத்துவது போன்ற உணர்வு. சமயங்களில் வெயிலில் நடந்தாற் போல பாதங்களில் எரிச்சல்.

13. கால் விரல்கள்... பாதம், அல்லது உடம் பின் ஏதாவது ஒரு பாகம் மரத்துப் போனாற் போல ஒருவித மதமதப்பு...

போதுமா... இவைகள் அத்தனையும் சேர்ந்துதான் இருக்க வேண்டும் என்கிற அவசியமில்லை. ஏதாவது ஒன்றிரண்டு சேர்ந்து இருக்கலாம். சிலருக்கு - பிரதானப் பாடகர் ஆலாபனை செய்யும் போது - அல்லது ஸ்வரப்ரஸ்தாரம் செய்யும் போது - பக்கவாத் தியக்காரர்கள் கையைக் கட்டிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பது போல ஒரு பிரச்னை விஸ்தாரமாய் இருக்கும். அப்புறம், 'நான் பாடி முடிச்சாச்சு. நீங்க ஆரம்பிங்கோ' என்று வித் வான் ஓய்ந்ததும் தனி ஆவர்த்தனம் என்கிற பெயரில் ஒரே சமயத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று பக்கவாத்தியங்கள் பிய்த்து உதற - கச்சேரி களைகட்ட ஆரம்பித்து விடும்!

"ஒண்ணுமே இல்லேடி அனு. சதா நா வறட்சை. உடம்பு வேர்த்துக் கொட்டிக் கொட் டித் தொப்பலா நனையறது. கொஞ்சம் எலு மிச்சை சாறுல அளவாச் சர்க்கரையும்(!) ஒரு ஸ்பூன் தேனும் (!!) கலந்து குடிக்கச் சொன் னேன். எங்காத்து மாமாகிட்ட... அது பித்தத் தைக் கிளப்பி விட்டுடுத்தோ என்னவோ.. தண்ணித் துறை மார்கெட்டுல 'தடால்'னு மயக்கம் போட்டு விழுந்துட்டார். அக்கம் பக்கத்துல இருந்தவாப் பார்த்துட்டு உடனே ஒரு மிராண்டா(!!!) வாங்கிக் கொடுத்து... ஆஸ் பத்திரிக்குக் கொண்டு போயிருக்கா. மனுஷன் மூணு நாளாக் கண்ணே திறக்கலே... அன்ன ஆகாரமில்லே(!!!!) நன்னா நறுக்குனு ராத்திரி மோர் சாதம் சாப்பிட்டாகணும் அவருக்கு. டாக்டரானா ரத்தத்துல சர்க்கரை 400க்கு மேல இருக்குங்கறார்."

இது எங்கள் வீட்டில் விசேஷத்துக்கு சமைக்க வரும் மாமியின் புலம்பல்.

எதெல்லாம் அபத்தியமோ - அதையெல் லாம் செய்து விட்டு, அகத்துக்காரர் கண் ணையே திறக்கவில்லை என்று அங்கலாய்த் தால் எப்படி?

நல்லவேளையாக - எனது ஆரம்பக்கால நீரிழிவுக்கு என் அப்பாவே ஆசானாகவும், வழி காட்டியாகவும் இருந்து உதவினார். எத்தனை பேருக்கு இந்த பாக்யம் கிடைக்கும்?

ஆனால் ஒன்று... அப்பாவுக்கு அவரது முப் பத்தி மூன்று வயதிலிருந்தே டயபடீஸின் தாக்கம் என்றாலும் அவர், அதன் தன்மை அறிந்து, சர்க்கஸ் புலியை ஆட்டுவிக்கும் ரிங் மாஸ்டர் போல தனது நோயைக் கட்டுக்குள் வைத்திருந்தார். காரணம் - அவருக்கு, அவரது அப்பாவிடம் பெற்ற பயிற்சி.

ஆக.. ஒரு குடும்பத்தில் தலைமுறை தலை முறையாய் டாக்டர்கள், இன்ஜீனியர்கள்தான் உருவாக வேண்டும் என்பதில்லை... இப்படிப் பட்ட வாரிசு நோய்களும் - பெற்றோரால் பகிர்ந்தளிக்கப்படும்.

இந்த பிளட் ஷுகர் - மேட்டூரில் உருவாகி, சென்னையில் ராயபுரத்தில் மிகவும் பிரபல மான எம்.வி. டயபடீஸ் சென்ட்டரில் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு, அதே ராயபுரத்தில் உள்ள டாக்டர் ஞானசௌந்தரி அம்மாவினால் கவனத்துடன் கண்காணிக்கப்பட்டு...

எம்.வி. டயபடீஸ் சென்ட்டரில் - நானும், அப்பாவுமாய் ஒரே அறை எடுத்துக் கொண்டு தங்குவோம். ஜெயந்தி எங்களுடன்.. அப்பொழு தெல்லாம் எனக்கு நாக்கு மகா நீளம்... தேங்காய்

சென்னையில் நிலவி வரும் தண்ணீர்ப் பஞ்சத்தில், சில இடங்களில் நீர் மிகவும் உப்பு கரிக்கிறது. இவற்றில் துணி துவைத்தால் பழுப்பேறி, நிறம் மங்கி விடுகிறது. என் அத்தை யோசனைப்படி துணிகளை, சலவைப் பவுடரில் ஊறவைக்கும் போது, சிறிது கல் உப்பும் சேர்த்து, ஊறவைத்துத் துவைத்ததில் வெள்ளைத் துணிகளில் ஏறிய பழுப்பு நிறம் மாறி, துணிகள் பளிச்சென்று மின்னியது.

- லீதா பாலு.



புது ரசம்

சமையல் செய்து கொண்டிருந்த நான் ஏதோ நினைவில் ரசப் பொடிக்குப் பதில் மசாலாப் பொடியைப் போட்டு விட கண்டுபிடித்தேன் தவறை.

பின் உடன், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லி, கருவேப்பிலையை அரைத்துப் போட்டு ரசத்தில் கொதிக்க வைத்தேன். பசியுடன் உட்கார்ந்த கணவருக்கு சாதத்தில் ரசம் ஊற்ற, பிசைந்து சாப்பிட்டவர், "என்ன இது வித்தியாசமாக - ஆனால் டேஸ்டாக உள்ளதே" என்றார்.

"இது மசாலா ரசம்" என்றேன் நமுட்டுச் சிரிப்புடன்.

— சுலோசனா.



போடாத பொரியல், அப்பளம் இல்லாத சாம்பார் சாதம்.. தொண்டைக்குள் கொற டாவை வைத்துக் குத்தினாலும் இறங்காது.

காலையில் காபி.. காலை சிற்றுண்டிக்கு எனக்கு இரண்டே இரண்டு இட்லி. ஒரு பெரிய 'பாத்டப்' போன்ற பாத்திரத்தில் உப்பு சப் பில்லாத சாம்பார்.. வெறும் பொட்டுக்கடலை மட்டும் வைத்து அரைத்த சட்னி.. இது எனக்கு.

அப்பாவுக்கு மூன்று இட்லி. இதே சாம் பார்.. சட்னி. ஜெயந்திக்கு நோ ரெஸ்டிரிக்ஷன்.

அதே போல, பகல் சாப்பாட்டில் எனக்கு குங்குமச் சிமிழ் போன்ற ஒரு கப்பில் சோறு. பீன்ஸ், பாகல், சௌசௌ, கீரை இதில் ஏதாவது ஒரு பொரியல்... பாதி வேகும்போதே காஸ் தீர்ந்து விட்டாற்போல அரை வேக்காட் டில் மற்றபடி சுண்டல்.. பச்சைக் காய்கறி வேண்டிய அளவு.

இதுவே அப்பாவுக்கு இரண்டு கப் சோறு... கொஞ்சம் ஊறுகாய், இரண்டு பொரித்த அப்பளம்.. தயிர் போனஸ் -

ஏனிந்த பாரபட்சம் என்று ஒருநாள், டாக்டர் மோகன் அவர்களிடம் அழமாட்டாத குறையாய்க் கேட்டேன். அவர் சிரிப்பை தாராளமாய் சிந்தினார். பின், நிதானமாய் எடுத்துரைத்தார்.

"நீங்க சின்ன வயசு. இப்பத்தான் முப்பத்தி யாறு வயசாறது. உடம்பு வெயிட் வேற.. அரிசி சோறு, பொரிச்ச அப்பளம் இதெல்லாம் உங்க உடம்புக்கு சத்ரு.. ஒரு நாளைக்கு ஆயிரத்து இருநூறு கலோரிதான் உங்களுக்கு..."

"நான் மயக்கம் போட்டு விழுந்துட்டா?"

"கண்டிப்பா விழ மாட்டீங்க. இன்னும் பத்து பேரை மூச்சு பேச்சில்லாமச் செய்வீங்க. உங்களுக்கு ஏற்கெனவே நிறைய சக்தி இருக்கு. எப்படி செலவழிக்கறதுங்கறதுதான் பிரச்னை. ஆனா அப்பா அப்படியில்லே. வயசானவர். தன் ஷுகரை ரொம்பவும் கன்ட்ரோல்லே வச்சிருக்கார். அவர் உடம்புக்கு இப்ப அதிக கலோரிகள் தேவை. ரொம்பப் பசிச்சா - நிறைய வெள்ளரிக்கா, தக்காளி, வெங்காயம், மோர் சாப்பிடலாமே. இந்த டயட் போரடிச்சா சொல்லுங்க. வேற மாதிரி மாத்தலாம். ஆனா இது மாதிரிதான் அதுவும். சோறு ஒரு கப்.. மோர்... மத்தபடி உங்களுக்குப் பிடிச்ச வெஜிடபின்..."

அவரது வார்த்தைகளில் நிறைய சர்க்கரை.. மனிதர், பேசியே நோயாளியின் பசியை மறக்கடித்து விடுவார்.

ஆனால் என் அப்பாவுக்குத்தான் பாசம் பொங்கும். அருமை மகளுக்குப் பிடித்த அப் பளத்தையும், ஊறுகாயையும் தொடாமல் அப் படியே மூடி வைத்து விடுவார். இல்லாவிட் டால் யாரும் பார்க்காத போது ஒரு அப்பளத் தையும், துணுக்குப் பிடிமானம் ஊறுகாயையும் என் தட்டில் வைப்பார்.

"போனாப் போறது சாப்பிடு..."

"ஒண்ணும் வேண்டாம். இன்னிக்கு சாப்பிட்டா நாளைக்கும் இது வேணும்னு நாக்கு கேட்கும்."

நான் மனசே இல்லாமல் தள்ளி வைப்பேன்.

"இந்த உப்பு சப்பில்லாத சாப்பாட்டை எவள் சாப்பிடறது? எனக்கு இறங்கலே. ஆனா, நீ எப்படி ஒண்ணுமே சொல்லாம சாப் பிடறே?"

நான் ஜெயந்தியைக் கேட்பேன்.

சாப்பாட்டு விஷயத்தில் சின்ன வயது முதலே ஜெயந்தி ஒரு ஞானி மாதிரி.

எதைப் போட்டாலும் குற்றம்குறை சொல்லாமல் சாப்பிட்டு விடுவாள்.

"ஏன், நல்லாத்தானே இருக்கு. உனக்கு கீரை பிடிக்காட்டி எனக்குப் போடுப்பா."

அப்பொழுதெல்லாம் சாப்பாடு சரியில்லாத தினால் செமத்தியான கோபம் வரும். என் னுடைய ஆற்றாமைக்கும், ஆத்திரத்துக்கும்

இலக்காகிறவள் ஜெயந்திதான்.

அந்த நாட்களில் பசியில் நான் வீசியெறிந்த தம்ளர், தட்டுக்களை எல்லாம் அவள்தான் பொறுமையாகப் பொறுக்கி வைப்பாள். மாலையில் டயபடீஸ் சென்ட்டரில் வகுப்புகள் நடக்கும்.

நோயாளிகளுடன், அவர்களுடைய கவனிப்பாளர்களும் போய் உட்காரலாம். சந்தேகம் இருந்தால் கேட்கலாம். எனக்கு இப்பொழுதும் நன்றாக நினைவிருக்கிறது.

ஒருநாள் வகுப்பின் போது ஜெயந்தி எழுந்து டாக்டரைப் பார்த்துக் கேட்டாள்.

"டாக்டர்... எங்க அக்காவுக்கு வீட்லெஸ் திராட்சையின்னா உசிர். அது கிடைக்கறப்ப அதிகம் வேண்டாம். பத்து பதினஞ்சு திராட்சை சாப்பிடத் தரலாமா?"

"ஸாரிம்மா. உனக்கு உன் அக்கா மேல இருக்கற பிரியம் புரியுது. உன் பாசத்தை - திராட்சை மூலமாக் காட்டாதே.. அவங்க நிறைய நாள், ஆரோக்கியமா வாழணும்னா.. திராட்சை, மாம்பழம், கமலா ஆரஞ்சு, சப்போட்டா இதையெல்லாம் கண்ணுலயே காட்டாதே..."

அன்றைக்கு அவள் அழுதது - இன்றளவும் என் மனசில் ஆழப் பதிந்திருக்கிறது.

அப்புறம் நானே சொன்னேன்.

"சீச்சீ... அந்தப் பழமெல்லாம் புளிக்கும். எனக்கு வேண்டாம்பா..."

இந்த மாதிரி ஆசிரமத்தில் இருப்பது போல பத்துப் பதினைந்து நாட்கள் ஆஸ்பத்திரியில் தங்கி, வேளா வேளைக்கு அவர்கள் தரும் உணவை சாப்பிட்டு, சர்க்கரை வியாதியைக் கட்டுப்படுத்தி, இரண்டு மூன்று கிலோ குறைந்து வீட்டுக்கு வருவேன். அப்புறம் ஒரு இருபது நாளைக்கு ஆஸ்பத்திரி மாதிரியே - இரண்டு இட்லி, தக்காளி வெள்ளரி சாலட், நீர் மோர், ஒரு கப் சாதம் என்று தீட்சிதர் வீட்டுக் கல்யாணம் போல வீடு திமிலோகப் படும்.

அப்புறம் மெள்ள மெள்ள சோம்பேறித்தனம் எட்டிப் பார்க்கும். அலட்சியம் தலை தூக்கும்.

"என்ன, ஒரு இட்லி கூடப் போட்டுண்டா என்ன மதியானம் சாப்பாட்டு அளவுல குறைச்சுக்கலாம்..."

"ஏய் அது என்னடா... ஆவக்காயா... இங்கே கொஞ்சம் போடேன்... ஆவக்காய் சாதம் பிசைஞ்சு, நல்லெண்ணெயைப் பரவலா ஊத்தி, சுட்ட அப்பளம் தொட்டுட்டு சாப்பிட்டு எத்தனை நாளாச்சு?"

"ஒரு கப் சாதத்துல குழம்பு, ரசம், மோர்னு எப்படி பிரிச்சு சாப்பிடறதாம்... பேசாம ரசத்துல, கீரை மசியலைப் போட்டு ஒரு கலக்குக் கலக்கி 'கப்'புனு அடிக்க வேண்டியதுதான்..."

அந்த நாட்களில்தான் சோதனை போல - கர்ப்பப்பையில் கோளாறு இருந்து, அதற்காக ஸ்கேன் பண்ணப் போக விதி சிரித்தது.

இன்சுலினைச் சுரக்க வைக்கும் பாங்கிரியாஸ்ஸில் இரண்டு துக்குணியூண்டு கொப்புளம் இருந்து, ஸ்கேனுக்காக வயிற்றின் மீது அழுத்தித் தேய்த்ததில் ஒரு கொப்புளம் வெடித்து, வயிற்றுக்குள்ளேயே ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு கோமாவுக்குத் தள்ளப்பட்டேன்.

டாக்டர் கனகவல்லி கூறியது போல எனது வாழ்நாளின் கறுப்பு நாட்கள். சுத்தமாய் - பிரக்ஞையின்றி கிடந்தேன்.

அந்தச் சம்பவத்துக்குப் பிறகுதான், நான் 'இன்சுலின் டிபென்டன்ட்' என்கிற பிரிவுக்குக் கட்சி மாறினேன்.

டயபடீஸ்ஸில் கூட ஜாதி உண்டு தெரியுமோ..

அது பற்றி - தேவகி மருத்துவமனை டாக்டர் ரத்னசபாபதி அவர்கள் விளக்கமாகச் சொன்னதைக் கேட்க வேண்டுமென்றால்...

இதோ - இப்போதிருந்தே - காலை உணவுக்கும், பகல் உணவுக்கும் இடையில் என்னவெல்லாம் நொறுக்குகிறீர்கள் என்பதை ஒரு லிஸ்ட் போடுங்கள்.

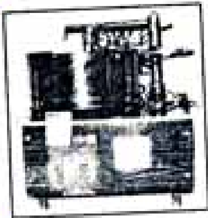
அசந்து விடுவீர்கள்.

கௌரீ... ஜானகீ... அப்புறம் அன்னம் மாமீ... உங்க கதையெல்லாம் - அடுத்த இதழ்லே புட்டு புட்டு வைக்கப் போறேன். அதுவரையில் காப்பியில் சர்க்கரையை நிறுத்தி வையுங்கள்... ப்ளீஸ்!

(தொடரும்)

கிரைண்டரில் குழவி வைக்க வளையங்கள் வைத்திருப்பார்கள். அதில் மெலிதான வெள்ளைத் துணியைச் சிறிய அகலத்தோடு நீளமான துண்டாக்கி, சுற்றி விட்டு விட்டால், பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும். கீறலும் விழாது. துருவும் பிடிக்காது.

- விசாலாட்சி





நம் நாட்டில் அவ்வப்போது மழை பெய்வதற்குக் காரணமே ஆர்ப்பாட்டமில்லாமல், அமைதியான முறையில் தொண்டு செய்து கொண்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான குடிமக்கள்தான் எனலாம். சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனையில் மிகச் சிறந்த முறையில் பணியாற்றியமைக்காக 2000-2001ம் ஆண்டின் பாராட்டுச் சான்றிதழ் பெற்ற திருமதி சி. தேவகியும் இவர்களுள் ஒருவர்.

புன்னகை தான் முதல் மருந்து!

கடந்த முப்பதாண்டுகளுக்கும் மேலாக தமிழ்நாடு மருத்துவ சேவைத் துறையில் நர்ஸாகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார் தேவகி. பணியில் சேர்ந்த சில ஆண்டுகளிலேயே 1981ம் ஆண்டிற்கான ஸ்பெஷல் வார்டின் சிறந்த பராமரிப்பிற்காக பாராட்டைப் பெற்றார் இவர்.

முன்பெல்லாம் பிரபலமானவர்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டால் அரசாங்க மருத்துவமனைக்குத்தான் வருவார்கள். அப்போது பல வி.ஐ.பிகளை கவனிக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்து இவருக்கு. ம.பொ. சிவஞானம், பிரபு (வருமான வரி ஆணையர்), ஜீவா (எம்.பி.), கவியரசு கண்ணதாசன் போன்றவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்திருக்கிறார். கவியரசு கண்ணதாசன் இவரது சேவையினால் மனம் குளிர்ந்து இவர் மீது ஒரு பாட்டே எழுதினார்.

இதைத் தவிர ராஜ் பவனில் கிட்டத்தட்ட பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு மேல் பணியாற்றியுள்ளார் தேவகி. அங்கு திரு. எஸ்.எல். குரானா, திரு பி.சி. அலெக்சாண்டர், திரு. பீஷ்ம நாராயண் சிங், திரு எஸ். எஸ். பர்னாலா, திரு. எம். சென்னா ரெட்டி மற்றும் செல்வி ஃபாத்திமா பீவி போன்ற ஆளுனர்களுக்கும் பணிவிடை செய்திருக்கிறார் இவர்.

''இதையெல்லாம் விட தங்களது உபாதைகளுக்கு நிவாரணம் தேடி வரும் ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்குப் புன்சிரிப்புடன் சேவை செய்யும் வாய்ப்பிற்காக ஆண்டவனுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன். நர்ஸ் தொழில் ஒரு புனிதமான தொழில். சங்கடத்துடன் வருபவர்கள் நர்ஸ்களின் இன்முகத்தைப் பார்த்தாலே தைரியமடைந்து விடுகிறார்கள். நோயை ஐம்பது சதவிகிதம் இதுவே குணப்படுத்தி



விடுகிறது" என்கிறார் தேவகி.

"நான் என்னுடைய சீருடையின் மீது அளவு கடந்த மரியாதை வைத்திருக்கிறேன். சீருடையை அணிந்து கொண்டவுடன் என்னுடைய குடும்பத்தின் சிந்தனையே போய் விடுகிறது. தொழில் தர்மமும் என்னுடைய நோயாளிகளின் முகங்களுமே ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன" என்கிறார் இவர்.

முப்பதாண்டுகளாக பலரது இன்னல்களுக்கு மருந்திட்டுப் பேணிக் காத்தவரின் வாழ்க்கையில் பெரும் சோகம்! இவருடைய மகன் சுரேஷின் சிறுநீரகம் பழுதடைந்தது. அவன் படுத்த படுக்கையாக சில காலம் இருந்து விட்டு மறைந்து விட்டான். ஆனால் இந்த சோகத்தை துடைத்தெறிந்து விட்டு இன்னும் அதிக ஈடுபாட்டுடன், முழுமூச்சாக நோயாளிகளின் சேவையில் இறங்கி விட்டார் இவர்.

"என்னுடைய வேண்டுகோள் என்னவென்றால் எல்லோரும் நோயாளிகளை தங்களுடைய சொந்தக்காரர்களாக நினைத்துப் பணிவிடை செய்ய வேண்டும் என்பதுதான். அப்போதுதான் நர்ஸ் தொழிலின் பெருமை மேலும் வளரும்" என்கிறார் தேவகி.

மருந்துகள் மாத்திரம் நோய்களுக்கு நிவாரணமல்ல. நோயாளிகளும் அவர்களது குடும்பத்தாரும் நடத்தப்படும் விதம், டாக்டர்களின் மீது அவர்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை, நர்ஸுகளின் பணிவிடை, சுத்தமான சூழல், சப்தமில்லாத சுற்றுப்புறம் போன்றவையும் நோய்கள் சீக்கிரம் குணமாக வழிவகுக்கின்றன" என்கிறார் இவர்.

அதனால்தான் ஆஸ்பத்திரியில் நோயாளிகளை பார்க்க வருபவர்கள் அதிகம் பேராக வராததோடு குறித்த நேரத்தில் மட்டுமே வர வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறார் இவர். அதே போல் கூடிய வரைக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு குழந்தைகளை அழைத்து வரக்கூடாது, ஆஸ்பத்திரியின் சுற்றுப்புறத்தையும் வருபவர்கள் அசுத்தமாக்கக் கூடாது என்கிறார் இவர்.

"இதையெல்லாம் பொது மக்கள் புரிந்து கொண்டு கடைபிடித்தால் எங்களால் இன்னும் அதிக கவனத்துடன் பணியாற்ற முடியும்" என்கிறார் தேவகி.

"எத்தனையோ பிரம்மாண்டமான தனியார் ஆஸ்பத்திரிகள் எழும்பி விட்டன என்றாலும் அரசு மருத்துவமனையைப் போல இலவசமாக சிகிச்சை செய்யக்கூடிய மருத்துவமனை ஒன்று கூட இல்லை. அரசு மருத்துவமனையில் மற்ற ஆஸ்பத்திரிகளை விட அதிநவீன உபகரணங்களும் சிகிச்சை முறைகளும் சிறந்த மருத்துவர்களின் கவனிப்பும் இருக்கின்றன. நூறாண்டுகளுக்கும் மேலாக இயங்கி வரும் அரசு மருத்துவமனையில் பல மருத்துவப் பிரிவுகளில் சிறந்த மருத்துவர்கள் பணியாற்றி வருகிறார்கள். பொது மக்கள் இந்த வசதிகளால் பயனடைந்து ஆரோக்கியமாக, சந்தோஷமாக வாழ வேண்டும்" என்கிறார் இந்த சேவகி.

பேட்டி : **ஸ்வாதி**



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our Website at: www.sspeetam.org

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற 120 மாணவர்களும் 30 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி
வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

கால் வலி தரும் கவலை நீங்க..

'சையாடிகா' நோய் பற்றியும் அதற்கான ஆசனப் பயிற்சிகளையும் விளக்குகிறார் சுவாமினி சத்யவிரதானந்த சரஸ்வதி

'சையாடிகா' என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வகை கால்வலி இன்று பலரிடையே பரவலாகக் காணப்படுகிறது. காலில் தொடைப்பகுதியின் பின்புறத்தில் மேலிருந்து தொடங்கி பாதம் வரை, 'சயாடிகா' என்ற நரம்பு உள்ளது. அந்த நரம்பில அதே இடத்தில் தொடையின் பின்புறத்திலிருந்து பாதம் வரை ஓடும் வலியே 'சையாடிகா' என்றழைக்கப்படும் நோய். இந்த நரம்பு முதுகுத்தண்டின் கீழ்பாகத்திலிருந்து தொடங்குகிறது.

இந்த நோய் பெண்களை, குறிப்பாக வயதான பெண்மணி களை அதிகம் தாக்குகிறது. இந்த நோய் ஏற்பட்டுள்ளதை எப் படிக் கண்டுபிடிப்பது? பொதுவாகவே காலில் பின்புறப் பகுதி யில் வலி என்று கூறுபவர்களை கீழே படுக்கச் செய்து, அவர்கள் கால் கட்டை விரலைப் பிடித்துக் காலை தூக்கினால் வலி தொடையில் இருந்து வேகமாக பரவி வரும். இதுவே இந் நோய் ஏற்பட்டிருப்பதற்கான அறிகுறி. இந் நோய் ஏற்பட பல காரணங் கள் உள்ளன.

* அதிக நேரம் நின்று கொண்டே வேலை செய்வது.
* சரியான முறையில் கால்களை தரையில் ஊன்றி நிற்காமல் இருப்பது.
* போதிய அளவு உடற்பயிற்சி இல்லாமலிருப்பது.

1. வஜ்ராசனம் :

கால்களை நீட்டி அமர வும். வலது காலை மடக்கி குதிகாலை வலது புட்டத்தின் அடியிலும், இடதுகாலை மடக்கி இடது புட்டத்தில் அடியிலும் வைத்து முட்டி களை சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு நிமி டங்கள் இந்த நிலையில் அமர் வதால் 'சையாடிகா' நரம்பு நீட்டப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீரடையும். இவ்வாறு அமரும் போது குதிகாலின் கீழ்ப்பகுதி. வலித்தால், ஒரு சிறிய தலை யணையை அடியில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

2. ஷ்வானாஸனம் :

இந்த ஆசனத்தை பர்வதா சனம் என்றும் கூறலாம். நின்ற நிலையில் மூச்சை உள்ளி ழுத்து முன்புறம் குனிந்து படத்தில் உள்ள நிலைக்கு வரவும். கைகள் தரையில் ஊன்றியிருக்க வேண்டும். குதிகால்களை தரையிலிருந்து தூக்கக் கூடாது. சாதாரண மாக மூச்சு விட்டபடி முடிந்த அளவிற்கு தலையை உள்புறம் கொண்டு வரவும். முப்பது எண்ணிக்கை அளவிற்கு இந் நிலையில் இருந்து விட்டு நேரே நிமிர்ந்து நிற்கவும். இப் பயிற்சி 'சையாடிகா' நரம்பை நீட்ட உதவுகிறது.



• ஷ்வானாஸனம்

3. கால்களுக்கான பயிற்சி – முதல் வகை

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை தலைக்கு அடியில் விரல்களை கோர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். வலது கால் பாதத்தைத் தூக்கி இடது காலின் கட்டை விரலுக்கும், அதற்கு அடுத்து உள்ள விரலுக்கும் இடையே வைக்கவும். உடலை இடது பக்கமாக வளைத்துத் திருப்பவும். தலையை வலது புறமாகத் திருப்பவும். இந் நிலையில் முப்பது எண்ணிக்கை அளவு நேரம் இருந்த பிறகு சாதாரண நிலைக்கு

* சரியான வேளையில் சாப்பிடாமல் பட்டினி கிடப்பது.

* கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவை அதிகம் சாப்பிடுவது.

* உடலில் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் வகை உணவுகளை சாப்பிடுவது.

(என்னுடைய பாட்டி உபவாசம் எனப் பட்டினி கிடந்த பிறகு காய்கறி எதுவும் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் வெறும் சப்பாத்தியை சாப்பிடுவார். இயல்பாக உடல் உஷ்ணத்தை அதிகரிக்கும் சப்பாத்தியை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டதால் 'சயாடிகா' நோயால் பெரிதும் அவதிப்பட்டார்.)

இதுபோல பல காரணங்களால் 'சயாடிகா' நரம்பு பாதிக்கப்பட்டு தளர்வடைந்து பொறுக்க முடியாத வலியை ஏற்படுத்தும். இதனை தாங்க முடியாததால் ஒரு காலைத் தூக்கி மற்றொரு கால் மேல் வைத்துக் கொண்டு நிற்பார்கள். இந் நோயிலிருந்து வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற யோகாசனப் பயிற்சிகளும், சில உடற்பயிற்சிகளும் செய்வது நல்லது. ஆனசங்களில் முந்தைய இதழ்களில் விளக்கி வந்த சலபாசனம், உஷ்ட்ராசனம், ஹலாசனம், பவன முக்தாசனம், பத்மாசனம் ஆகியவற்றைச் செய்வது நல்லது. அதோடு மேலும் சில ஆசனங்களைப் பற்றியும் பார்ப்போம்.



விளக்குகிறார் : சுவாமினி சத்யவிரதானந்த சரஸ்வதி



* கால்களுக்கான பயிற்சி முதல் வகை



* கால்களுக்கான பயிற்சி இரண்டாம் வகை

வரவும். அடுத்ததாக இடது கால் பாதத்தைத் தூக்கி இதே போல் வலது காலின் சுட்டை விரலுக்கும் அதற்கு அடுத்து உள்ள விரலுக்கும் இடையே வைத்து உடலை வலது பக்கமாகவும், தலையை இடது பக்கமாகவும் திருப்பவும். சாதாரணமாக மூச்சு விட்டபடி முப்பது எண்ணிக்கை அளவு நேரம் இருக்கவும்.

4. கால்களுக்கான பயிற்சி (இரண்டாவது வகை)

மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை தலைக்கடியில் வைத்துக் கொண்டு விரல்களை கோர்த்துக் கொள்ளவும். கால்களை மடக்கி வயிற்றை நோக்கி இழுக்கவும். பிறகு இடது காலை தூக்கி வலது கால் மேல் வைக்கவும். அப்போது இடது கால் ஆடுசதை வலது காலின் முட்டிப் பகுதியின் மேல் இருக்க வேண்டும். உடலை இடதுபுறமும், தலையை வலது புறமும் திருப்பி சாதாரணமாக மூச்சு விட்டபடி முப்பது எண்ணிக்கை யளவு நேரம் இருக்கவும். பிறகு சாதாரண நிலைக்கு வரவும். மறுபடி வலது காலை தூக்கி இடது காலின் மேல், மேலே கூறியபடி வைத்து பயிற்சி செய்யவும்.

இந்தப் பயிற்சிகளால் 'சையாடிகா' நரம்பு நன்றாக நீட்டப்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் சீரடையும். வலி அதிகமாக இருக்கும் போது ஆசனங்களையோ, பயிற்சிகளையோ செய்யக் கூடாது.

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

அளவுக்கு இல்லாத பாடைவெயாரா?

பரிசு என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே எல்லோர் முகத்திலும் ஒரு உற்சாகம், சந்தோஷம், எதிர்பார்ப்பு. நமக்கே அவ்வாறு இருக்கும்போது குழந்தைகளுக்குக் கேட்கவே வேண்டாம். பரிசுகளை வைத்தே அவர்களுக்கு 'கார் அங்கிள்' 'பிளேன் சித்தப்பா' என்று பட்டப் பெயர் வைத்து விடுவார்கள். நாம் எந்த ஒரு மூடிலோ, சூழ்நிலையிலோ இருந்தாலும் பரிசுகள் நம்மை நிச்சயம் சந்தோஷத்தில் ஆழ்த்தும்.



என் சிறிய பையனுக்கு நாலு வயதாக இருக்கும் போது எப்பொழுதும் கார் வைத்து விளையாடுவான். கார் பைத்தியம் என்றே கூறலாம். நான் என்னுடைய அப்பா அம்மாவோடு வசித்து வருவதால், தாத்தா, பாட்டி செல்லம் வேறு. தாத்தா வெளியே செல்லும் போதெல்லாம் சாக்லெட் உண்டு.

ஒருமுறை தாத்தா, பாட்டி 15 நாளைக்கு யாத்திரை புறப்பட்டார்கள். வரும் போது கார் அல்லது பஸ் வாங்கி வர வேண்டும் என மகன் கட்டளையிட்டான். அவர்களும் யாத்திரை முடிந்து வந்தார்கள். வந்த அந்த நிமிடமே பஸ், கார் என ஆரம்பித்து விட்டான். அவர்கள் சென்ற கோயில்களில் அதுபோல கடைகள் ஒன்றும் இல்லாததால், அவர்கள் ஒன்றும்வாங்கி வரவில்லை. அவர்கள் விழிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இதை எதிர்பார்த்த நான், இரண்டு நாள் முன்பே 15 ரூபாயில் ஒரு சின்ன கார் வாங்கி வைத்திருந்தேன். அதை அவர்கள் பையில் வைத்து எடுத்துக் கொடுக்கச் சொன்னேன். அவனுக்கோ இந்த உலகத்தையே கையில் கொடுத்த சந்தோஷம்.

பரிசுகளைப் பொறுத்தவரை என்றுமே அதன் விலை ஒரு முக்கியமே இல்லை. அதனைக் கொடுக்கும் நேரமும், விதமும்தான் ரொம்ப முக்கியம். 300 ரூபாயில் ஒரு பிளேன் வாங்கிக் கொடுத்தாலும் இதே சந்தோஷம்தான் அந்தக் குழந்தை அந் நேரம் அடையும்.



மனதை பறிகொடுங்கள் – விஜய் டிவி-யிடம்!

உங்கள் உள்ளங்களையும் இல்லங்களையும் கொள்ளை கொள்ள விஜய் டிவி தயாராகி விட்டது. தொடர்களிலிருந்து திரைப்படங்கள் வரை; கவுண்டவுன்கள் முதல் அன்றாட நடப்புகள் வரை... அனைத்தையுமே வழங்கப் போகிறது விஜய் டிவி!

மருமகள்

திங்கள்-வியாழன் 9.00 pm

முதல் முறையாக ஒரு அன்றாட தொடரில் தோன்றுகிறார் குஷ்பு, மருமகளாக!

ஒரு நல்ல மருமகளாக உங்கள் வீட்டில் வலது காலை எடுத்து வைத்து வருவார், இந்த உள்ளத்தை உருக்கும் குடும்பத் தொடரில். முன்னாள் கதாநாயகி மஞ்சுளா குஷ்புவின் மாமியாராகத் தோன்றுகிறார்.



ரேவதி வழங்கும்

கதை கதையாம் காரணமாம்...

திங்கள்-வியாழன் 8.30 pm



நட்சத்திர அணிவகுப்பை வரவேற்கத் தயாராக இருங்கள்.

சிவசங்கரி, சுஜாதா, பாலகுமாரன் போன்ற புகழ்பெற்ற தமிழ் எழுத்தாளர்களின் கதைகள் கொண்ட மினி - தொடர். ஒவ்வொரு கதையிலும் ஷோபனா, அர்ச்சனா, கஸ்தூரி, போன்ற தலை சிறந்த கதாநாயகிகளில் ஒருவர் பங்கு பெறுவார்.

நம் குழந்தைகளின் நண்பர்களுக்குப் பிறந்த நாள் என்கிறபோது ஒரு சிறு பேனாவோ, அல்லது புதிர்ப் புத்தகமோ கொடுக்க பழக்கம் ஏற்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களுக்குக் கொடுக்கும் பழக்கம் வரும்.

பல மாதங்களுக்குப் பிறகு நாம் வயதானவர்களைப் பார்க்கப் போகும் போது ஒரு சிறு பரிசோடு பார்த்தோமேயானால் நிச்சயம் அவர்கள் கண்ணில் ஆனந்தக் கண்ணீர் வரும். அவர்கள் பார்க்காத சாமான்கள் இல்லை. இருந்தாலும் இந்த வயதில் தனக்கென்று அவர்களுக்கு ஒன்றும் வாங்கத் தோணாது. 'வயசான காலத்தில் எதற்கு இது' என வாங்காமலேயே இருந்து விடுவார்கள். நீங்கள் கொடுக்கும் பொருள் ஒரு சிறு சால்வையாக இருந்தாலும் உங்கள் பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டும், பத்திரமாகவும் பாதுகாத்து, தினமும் ஒருமுறை அதனை எடுத்துப் பார்த்துக் கொண்டும் இருப்பார்கள்.

பொதுவாக ஆண்களுக்குப் பரிசு வாங்கும் போது சர்ட்டும், பெண்களுக்குப் புடவையும்தான் ஒரு பொதுத் தேர்வு. பரிசு கொடுக்கும் போது சில பேர்கள், 'அவனிடம் இல்லாத சர்ட்டா?' 'இவளிடம் இல்லாத புடவையா?' என்று கேட்டு விட்டு, அதை அப்படியே விட்டு விடுவார்கள். ஏன் உங்களுக்கு ஒருவர் சர்ட் கொடுத்தால் சந்தோஷப்பட மாட்டீர்களா? அல்லது ஒரு புடவையை வேண்டாம் எனச் சொல்லி விடுவீர்களா? இல்லாத பொருளைத்தான் பரிசாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. ஏதோ ஒரு பொருளை காலம் அறிந்து அன்போடு கொடுப்பதே சிறந்த பரிசாகும். எவ்வளவோ முறிவுகள் பரிசுகளால் மீண்டும் சேர்ந்து சந்தோஷம் அடைந்திருக்கின்றன.

அதுவும் இதுபோல பண்டிகைக் காலங்களில் பரிசுப் பரிமாற்றம் மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தரும். பிறர் அடையும் சந்தோஷம்தான் உண்மையான சந்தோஷம் என்று அதனை அனுபவித்து உணர்ந்தவர்களுக்கே தெரியும்.

— உஷா கிருஷ்ணமூர்த்தி

சுஷ்மாவின் இரண்டாவது பிறந்த வீடு!

மத்திய அமைச்சர் சுஷ்மா ஸ்வராஜ் சுபாவம், பழக்க வழக்கங்களில் பாரம்பரிய இந்தியப் பெண் குலத்தின் பிரதிநிதியாகவே விளங்குவது தெரிந்ததே. பெல்லாரியில் தேர்தல் பிரச்சாரத்தின் போது அவர் திடீரென சுகவீனம் அடைய, மூத்த டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசமூர்த்தி சிகிச்சையளித்தார்.

மறுநாள் கர்நாடகத்தில் மஹா வரலக்ஷ்மி பூஜை மிகவும் விசேஷம் என்று அறிந்து டாக்டரின் மனைவி சாந்தா அம்மையாரிடம் அவர்களுடைய வீட்டில் பூஜையில் கலந்து கொள்ளலாமா என்று கேட்டார். அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் சம்மதித்தனர். அவர்களுடைய அன்பால் நெகிழ்ந்த அவர் பிரச்சாரம் முடியும் வரை அவர்கள் வீட்டிலேயே தங்கவும் அனுமதி கேட்டுப் பெற்றார்.

பகல் முழுவதும் அனல் பறக்கும் அரசியல் பிரச்சாரத்தில் ஈடுபட்டுக் களைத்து வீடு திரும்பும் அவர் டாக்டரிடம் மருத்துவத்துறையின் மிக நவீன முன்னேற்றங்கள் பற்றி ஆங்கிலத்திலும், அவர்கள் மருமகன் வித்யா பூஷணிடம் (சங்கீத வித்வான்) அக் கலையின் நுட்பங்கள் பற்றி சம்ஸ்கிருதத்திலும், சாந்தா அம்மாவிடம் தென்னாட்டுத் தலங்கள் பூஜைக்கிரமங்கள் பற்றி கன்னடத்திலும் உரையாடி நிறைய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டார். டாக்டரை அப்பா என்றும், அவருடைய மனைவியை அம்மா என்றும் அழைத்ததுடன் அதைத் தன் இரண்டாவது பிறந்த வீடு என்றும் குறிப்பிட்டார்.

இன்றைய அரசியல்வாதிகளை நினைத்தால் இதையெல்லாம் தேர்தல் கால 'ஸ்டண்ட்' என்று கூட நாம் எண்ணக்கூடும். ஆனால் அடுத்த ஆண்டு அதே வரலக்ஷ்மி பூஜைக்குச் சில தினங்கள் முன்பாக, "இந்த வருடமும் என் வளர்ப்புத் தாய் வீட்டுக்கு நான் வரலாமா?" என்று கேட்டு டெல்லியிலிருந்து வந்து சிரத்தையுடன் எல்லா சடங்குகளிலும் கலந்து கொண்டார். தற்போது மீண்டும் அமைச்சராகி பரபரப்பாக இயங்கிக்



கொண்டிருக்கிறபோதும் பத்திரிகைகளில் அறிவிப்போ, விளம்பரமோ இல்லாமல் மூன்றாவது முறையாகவும் வந்து பங்கேற்று சாந்தா அம்மாவின் கரங்களால் புதிய சேலையையும் பிரசாதங்களையும் பெறுக் கொண்டார்.

மூன்று ஆண்டுகளில் அவருடைய அரசியல் வாழ்க்கையில் பல ஏற்றத்தாழ்வுகள். "ஆனால் சுஷ்மா என்ற பெண்மணியை நான் முழுவதும் அருகிலிருந்து பார்த்ததில் அவருடைய இயல்பான இனிய சுபாவம், ஆன்மீக ஈடுபாடு, நம் கலாச்சாரத்தில் ஊறிய பழக்க வழக்கம் மூன்று நிலைகளிலும் -ங்களால் எந்த மாறுதலையும் காண முடியவில்லை" என்கிறார்கள் டாக்டர் குடும்பத்தினர்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

நன்றி : "ஹிந்து"

(பெங்களூர் பதிப்பு)

வேறென்ன கேட்கிறேன்?

சங்கரும், உமாவும் கிளம்பிப் போனதும் வீடு அமைதியானது. இந்த வருடம் சங்கருக்குத் தலை தீபாவளி. உமாவின் அம்மாவும், அப்பாவும் போன வாரம் சம்பிரதாயமாக அழைத்து விட்டுச் சென்றனர். தீபாவளிக்கு இன்னும் இரண்டு நாளிருக்கையில் இன்று கிளம்பிப் போகிறார்கள்.

போன வருடம் சுதாவுக்கு தலை தீபாவளி. பெரியவன் பிரசாத்தும் வந்திருந்தான். மிக விமரிசையாகப் போனது அந்த தீபாவளி. பெற்ற பிள்ளைகள் கண் எதிரில் இருந்து சந்தோசப் படும்போது எல்லா நாளும் பண்டிகைதான். எல்லாப் பண்டிகையும் உற்சாகம்தான்.

இந்த வருட தீபாவளிக்கு யாருமே இல்லை. பெரியவனும் சுதா



வும் சென்னையில் இருந்தாலும் அவரவர்க்கு, அவரவர் கூடு என்று தனியே தீபாவளி.

நாங்கள் இருவரும் இந்த வீட்டில் தனியே இருந்து கொண்டு, என்ன தீபாவளி வேண்டியிருக்கு?

"என்னங்க..."

என்ன என்பது போல் பேப்பரிலிருந்து தலை நிமிர்ந்து என்னைப் பார்த்தார்.

"நாம இரண்டு பேர் தனியாயிருந்து என்ன செய்யப் போறோம்? வாங்க நாம மெட்ராஸ் போகலாம். பிள்ளைங்க கூட போய் தங்கிட்டு தீபாவளி முடிந்ததும் வரலாம்."

"ஏன் இங்கேயிருந்தா தீபாவளி போக மாட்டேங்குதா...?"

"உங்களுக்கென்ன, பொழுது போனா, விடிஞ்சா பேப்பர் படிப்பீங்க. ஆபீஸ் போயிடு

ஜூலியட் ராஜ்



வீங்க. எனக்குத் தனியாயிருக்க பிடிக்கலை. நாளும் கிழமையுமா மெட்ராஸ் போனா பேரன், பேத்தியோடு நிம்மதியா இருந்துட்டு வரலாம்..."

பதில் பேசாமல் பேப்பரை மடித்து வைத்தார்.

"டி.வி.யில் தொடர் நாடகத்தை நிறுத்திட்டாங்களா?"

"ஏன்?"

"அழவே நேரம் போதாதே, தனியாயிருக்க பிடிக்கலைன்னு சொல்றியே..." என்றார் சிரிப்போடு.

"ஆமாம். இந்த வக்கணைக்குக் குறைச்சலில்லை. சொல்லுங்க மெட்ராஸ் போலாமா?"

பதில் பேசாமல் மௌனம் சாதித்தார். எனக்கு என் உணர்வுகளை புறக்கணிப்பதாய்த் தோன்றியது.

"பேச மாட்டீங்களே... எங்க தலையெழுத்து ஐம்பது வயதானாலும் ஆம்பிளை முகம் பார்த்து ஏமாற வேண்டியிருக்கு. பெத்த பிள்ளை வீட்டுக்குப் போக பர்மிசன் கேட்க வேண்டியிருக்கு. மூணு பெத்து என்ன பிரயோசனம்...? நாளுங் கிழமையுமா தனியாகத்தான் விளக்கேத்தணும்னு எழுதியிருக்கு" பொங்கி வந்த கண்ணீரைத் துடைத்துக் கொண்டேன்.

என் வார்த்தை உடைக்காத மௌனத்தை, என் கண்ணீர் உடைத்தது.

"எதுக்குடி இப்போ கண்கலங்குற? பெரிசா மூணு பிள்ளை பெத்தாளாம். சின்னவன்தான் தலைதீபாவளிக்கு மாமியார் வீட்டுக்குப் போறான். பெரியவனுக்கு தெரியுமில்லே... நாம தனியாத்தான் இருப்போம்னு. வரச் சொலலி லெட்டர் போட்டானா?"

"ஓ. அப்படிப் போகுதா புத்தி! ஏன் இப்



தட்டையை எண்ணெயில் போடும் முன், துணி தைக்கும் ஊசியால் சிறு சிறு துளைகள் போட்டு பிறகு எடுத்தால் தட்டை நன்கு வெந்து கரகரவென இருப்பதோடு, எண்ணெயும் ஒட்டாது.

– சி. கவுதமி.

படித் தப்பா நினைக்கறீங்க? பிரசாத் யாரு? நம்ம புள்ள. நம்ம புள்ள வீட்டுக்குப் போறதுக்கு கணக்குப் பார்க்கணுமா? இதுக்கு என்ன அவன் லெட்டர் போடறது...?"

"இல்ல, லலிதா. இத்தனை வருஷம் பிள்ளைங்களோடு கொண்டாடிட்டோம். இனிமேல் அதது, அதன் வழியப் பார்த்துக்கட்டும். நீயும் நானும் ஒதுங்கிப்போம்."

"ஏன்? நானென்ன பிள்ளைகளில்லாத அனாதையா? முடியாது நாம மெட்ராஸ் போகலாம். இல்லைன்னா என் தங்கச்சி வீட்டுக்குப் போகலாம்."

ஒன்றும் பேசாமல் என்னைப் பார்த்தார். என் ஆசை அவருக்குப் புரிந்து போயிற்று. எங்காவது போய், யாரோடவாவது சேர்ந்து தீபாவளி கொண்டாடுவது என்ற முடிவில் நான் உறுதியாய் நிற்பது புரிந்து போனவராய் மெதுவாகச் சிரித்தார்.

"சொன்னா புரியாது உனக்கு. நாளைக்கு பிரசாத் வீட்டுக்குப் போகலாம் காலையில் கிளம்பு."

"வேண்டாங்க. பிரசாத் பொஞ்சாதி லெட்டர் போடாமப் போனா முகத்தைத் தூக்குவா. பிரசாத் மாதிரியல்ல அவன். முதல்ல சுதா வீட்டுக்குப் போவோம். மாப்பிள்ளை தங்கம்ங்க. வேணும்னா பாருங்க. அங்கேயே தங்கிடச் சொல்லுவார்."

"ஏண்டி, இப்படி உலகம் புரியாம இருக்கே?"

"யாரு நானா.. ஏங்க நமக்கென்ன காசு பணத்துக்கு பஞ்சமா... இல்ல செலவு செய்ய பிள்ளையில்லையா? சும்மாவாப் போய் தங்கப் போறோம். கிளம்பி வரும்போது பிள்ளைங்க கையில் காசு கொடுத்துவிட்டு வந்துடுவோம். நான் போய் துணி, எல்லாம் ரெடி பண்ணி வைக்கிறேன்."

இன்றே தீபாவளி வந்து விட்டதாய் சந்தோஷப்பட்டேன்.

தாம்பரத்தில் இறங்கியதும் பூ, பழம், ஸ்வீட் என்று நிறைய வாங்கிக் கொண்டோம். சுதாவுக்கு ஒன்பது மாத கைக் குழந்தை. அவளுக்கும் நல்லதாய் இரண்டு கவுன் வாங்கிக் கொண்டு ஆட்டோ பிடித்தோம்.

"ஏங்க, சுதா அங்கேயே தங்கச் சொல்லிட்டா, தீபாவளி முடிஞ்சு இரண்டு நாள் இருந்துட்டு, அப்புறம் பிரசாத் வீட்டுக்குப் போவோம். உடனே கால்ல வெந்நீர் கொட்டிக்கிட்ட மாதிரி பறக்காதீங்க..."

"வா பேசாம, சும்மா நொய்நொய்ன்னு. மனுசனை நிம்மதியாயிருக்க விடு."

இந்த ஆண்களுக்கு மட்டும் கௌரவம் பார்க்கிற குணம் எப்படி வந்தது? தன் பிள்ளை

ஒரு கிலோ பச்சரிசியை லேசாக வறுக்கவும். பாசிப் பருப்பு 1 ஆழாக்கு, க. பருப்பு 1 ஆழாக்கு, உ. பருப்பு ½ ஆழாக்கு இவைகளை வாசனை வரும் வரை வறுத்து, அரிசியுடன் சேர்த்து, மிஷினில் நைஸாக அரைத்துச் சலித்து வைத்துக் கொண்டால், எள் அல்லது சீரகம் சேர்த்துத் தேன்குழல் செய்தால் சூப்பராக இருக்கும். (வெண்ணெய் அல்லது டால்டா சேர்ப்பது அவரவர் சௌகரியம்)



- ஆர். பார்வதி

கள் வீட்டுக்குப் போவதற்கு ஏன் இத்தனை யோசிக்கிறார்... இவர் அதட்டல் எனக்கு ஒரு பொருட்டாய்த் தெரியவில்லை.

வீட்டு முன் ஆட்டோ நின்றதும், மாப்பிள்ளைதான் வந்து கதவு திறந்தார்.

"வாங்க. சுதா.. சுதா..." என்று அழைத்தார்.

அவரின் முகமலர்ச்சியான வரவேற்பு எனக்கு சந்தோஷ வெளிச்சம் பாய்ச்சியது போலானது.

"வாங்க மாமா" என்று பெட்டியை வாங்கிக் கொண்டு போனார்.

"வாம்மா, வாங்கப்பா" என்றபடியே சுதா வெளியே வந்தாள்.

இடுப்பில் குழந்தையோடு அவள் பின்னால், அவள் மாமியார் வெளியே வந்தார். அட இவங்க இங்க வந்திருக்காங்களா...

"வாங்க எப்படியிருக்கீங்க...?"

என் சந்தோஷம் ஒரு சுற்று குறைந்து போனது.

"நல்லாயிருக்கோம். என்னம்மா, எப்படியிருக்க? வாடா, உஷாக்குட்டி" என்று குழந்தையை வாங்கிக் கொண்டேன்.

"எப்படிப்பாயிருக்கீங்க? சின்ன அண்ணன் மாமியார் வீட்டுக்குப் போயாச்சா...?" என்றதும் உள்ளேயிருந்து சுதாவின் நாத்தனாரும் அவள் கணவரும் வெளியே வந்தனர்.

"வாங்கத்தை" என்றாள்.

"எப்படியிருக்கேம்மா?"

"அவளுக்கு இதுதான் மாசம். அங்கே கிராமத்துல வசதியில்லை, அதான் இங்கே பிரசவம் பார்க்கலாம்னு..." என்றார் சுதாவின் மாமியார்.

இரண்டு மாதம் கழித்து தீபாவளி வந்திருக்கலாமோ என்று தோன்றியது.

"என்னம்மா சூட்கேஸ் பலமாயிருக்கு... அண்ணன் வீட்டுக்குப் போறீங்களா..." என்றாள் சுதா சிரித்தபடி.

"ஆமாம்மா, பிரசாத் வீட்டுக்குப் போறோம். அப்படியே போற வழியிலே உன்னையும் பார்த்துட்டு போகலாம்னு வந்தோம்" என்றவரை நிமிர்ந்து பார்த்தபோது அவர் பார்வை என்னைத் தேற்றியது.

சுதா மேல் கோபமாய் வந்தது. வந்ததும் வராததுமாய் இதென்ன கேள்வி. அவள் மாமியாருக்கு இருக்கும் உரிமை எனக்கில்லையா? இது என் பெண் வீடு இல்லையா.. என்ன பெண் வீடு, பெண்ணே இங்கே இருங்க என்று ஒரு வார்த்தை சொல்லவில்லை. உஷாக் குட்டிக் கூட அன்னியமாய்த் தோன்றியது. அவள் அத்தை, பாட்டியிடம் ஒட்டிக் கொண்டு என்னிடம் வராமல் போனது, எனக்குக் கஷ்டமாயிருந்தது. என்ன இருந்தாலும் சுதா வேறு வீட்டுக்குப் போனவள். அவளிடம் இதற்கு மேல் எதிர்பார்க்கக் கூடாது என்று தேற்றிக் கொண்டேன். மதியம் சாப்பிட்டு விட்டு சாயங்காலம் திருவான்மியூர் கிளம்பினோம்.

"அம்மா, தீபாவளி கொண்டாடிட்டு இங்கே வந்துட்டுப் போம்மா, இதானே வழி, வர்றியாம்மா..."

"முடிஞ்சா வர்றோம்" என்றார் அவர்.

சுதா, சந்தோஷமாய் வழியனுப்பினாள் என்று தோன்றியது.

வெகு நேரம் நான் என்னவரோடு பேசவில்லை. ஏதாவது குத்திப் பேசி என்னை உசுப்பி விடுவார் என்று பயந்தேன்.

"என்ன லலிதா, திருவான்மியூர் போலாமா... இல்ல, இப்படியே திரும்பி நெய்வேலி போயிடுவோமா..."

"ஏன்? என் பையனில்லையா.. அவன் இருன்னு சொல்லலேன்னாக் கூட, நாம அங்கேயே தங்கலாம், நமக்கு உரிமையிருக்கு..."

"பார்த்தேனே உன் உரிமையை, ஏன் சுதா மேல் என்ன தப்பு? ஏற்கெனவே அங்க நிறைய விருந்தாளி இருக்காங்க, நம்மை எப்படித் தங்கச் சொல்லுவா?"

"சொன்னா மட்டும் நான் தங்கிடுவேனா... ஆனால் ஒரு பேச்சுக்காவது சுதா, இருங்கன்னு சொன்னாளா?" எதுவோ அடங்காமல் உள்ளுக்குள் கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. இதுதான் பிள்ளைப் பாசமோ... பெத்த மனம் பித்துப்





ஆசை பாப்பாவின் மேனிக்கு வெகு இதம்.
அம்மாவின் மேனிக்கும் மென்மை சுகம்!

Mysore Sandal Baby Soap

மைசூர் ஸாண்டல் **பேபி** சோப் — [illegible]



கர்நாடகா சோப்ஸ் & டிடர்ஜென்ட்ஸ் லிமிடெட்

பெங்களூர் 560 055

Visit us at : www.mysoresandal.com

CANCO•BLR•KSDL•MSBS•2001-02•TM



மூன்று பங்கு மைதா, ஒரு பங்கு கடலை மாவு, அரை பங்கு அரிசி மாவுடன் உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து காராபூந்தி செய்து பாருங்களேன். எண்ணெய் குடிக்காது. மிக்ஸருக்குத் தனி சுவை தரும்.

- சி. கவுதமி

பிடித்து அலைவது என்பது இதுதானா...

பிரசாத் வீடு கடற்கரைக்குப் போகும் வழியருகே உள்ளது. கவர்ன்மெண்ட் ஆபீஸில், ஆபீஸராக வேலை பார்க்கிறான். பெரிய பங்களா டைப் வீடு. சிலுசிலுவென்று கடல் காற்று... அமைதியான இடம்.

ஆட்டோ சத்தம் கேட்டு மருமகள் எட்டிப் பார்த்தாள். பின்னாலேயே பிரசாத் வந்து முகம் மலர வரவேற்றான்.

"எப்படியிருக்கீங்கத்தை? உடம்பு பரவாயில்லையா..."

என்னைப் பற்றி பிரத்தியேகமாய் விசாரிக்கவும் சந்தோசம் தொற்றிக் கொண்டது. இது என் பையன். இவன் என் மருமகள். இது என் வீடு.

''எங்கப்பா பிள்ளைங்க?'' என்பதற்குள் மாடியிலிருந்து ரவியும்; மீனாவும் ஓடி வந்தனர்.

"பாட்டி எப்போ வந்தீங்க..." என்று கட்டிக் கொண்டதும், தீபாவளி இன்றே வந்தது போல சந்தோசம் தொற்றிக் கொண்டது.

"டிபன் சாப்பிடுங்கத்தை... காப்பி எடுத்துக்கோங்க," என்று மருமகள் புன்னகையோடு உபசரித்தாள். மூஞ்சை தூக்கி வைத்துக் கொள்வாள் என்று நினைத்தவள் நன்றாக கவனித்தாள்.

''தாத்தா, நாங்க நாளைக்குக் காலையில் பெங்களூர் போறோமே..."

"ஏம்மா, நாளை மறுநாள் தீபாவளி. அப்புறம் எதுக்கு ஊருக்குப் போறீங்க? ஏண்டா, பிரசாத் எதுக்கு பெங்களூர்?'' என் உற்சாகம் வடிந்து போனது.

"ஆமாம்மா, என்னோட பிரண்ட் மோகனில்லையா.... அவன் குடும்பத்தோடு வெளிநாடு போய் செட்டிலாக தீபாவளி மறுநாள் போறான். அதான் அவனோடு வந்து தங்குமாறு ரொம்பக் கேட்டுக்கிட்டான். அதான் நாளைக்கு வரேன்னு சொன்னேன். தீபாவளி மறுநாள் வழியனுப்பி விட்டு வந்துடுவோம்மா. நீயும், அப்பாவும் இங்கேயே இருங்க. வீட்டைப் பூட்டிட்டு போகணும்னு பயந்தேன். உங்களைப் பார்த்ததும் அந்தக் கவலை விட்டுது. என்னப்பா, ஒன்றும் அவசரமில்லையே... இங்கேயே தங்கிட்டுப் போகலாமில்லையா..."

எனக்குச் சட்டென்று கோபம் வந்தது. நாங்க என்ன வீட்டுக்குக் காவலா? நாங்கள் வருவோம் என்று நினைத்தா பெங்களூர் போகப் பிளான் போட்டான்.

"இல்லை, பிரசாத் நாங்க நாளைக் காலையில புறப்பட்டு போகணும். நீ வேற யாரை யாவது ஏற்பாடு செய்துக்கோ" என்றேன் சட்டென்று. இல்லையென்றால் அவர் அதுக்கென்னடா நான் நாய் வேஷம் போடறேன்னு சொல்லிடுவார்.

''என்மா, தனியாயிருக்கணும்னு பீல் பண்றியா? சரிப்போ. நான் பார்த்துக்கறேன்."

"அத்தை எங்க மேல கோபமா?"

''அப்படியில்லம்மா. உன் அத்தையைப் பற்றி தெரியுமே... நல்ல நாளும் அதுவுமா வீட்டை இருட்டாப் போடணுமான்னு யோசிப்பா. நீங்க போயிட்டு வாங்க. நாங்க காலையில போறோம். என்ன பிரசாத், மோகன் எந்த நாடு போறான்?'' பேச்சை வேண்டுமென்றே திசை திருப்பினார்.

பிரசாத்தும் என்னை மீண்டும் வற்புறுத்தவில்லை. வெறும் சம்பிரதாயமாய் சொன்னான் போலும். இல்லையென்றால் திரும்பச் சொல்ல மாட்டானா... ச்சே... என்ன பிள்ளைகள்... பெற்றவர்களை பொருட்டாய் மதிக்காமல் தான், தன் சுகம் என்று...

வீடு தேடி வந்தால் கூடப் புரிந்து கொள்ளாமல் சுதாவாகட்டும், பிரசாத்தாகட்டும் இரண்டு பேருக்கும் நான் வேண்டாத விருந்தாளியாகிப் போனேனே... அவர் சொன்னபடி கேட்டிருந்தால் நிம்மதியாக இருந்திருக்கலாமோ... கடவுளே! நான் தனியாக தீபாவளி கொண்டாட வேண்டாமென்று நினைத்தது தவறா...

எனக்கென்ன காசில்லையா... பணமில்லையா... என் புருஷன் சம்பாதிப்பது இன்னும் நாலு குடும்பம் நடத்தப் போதும். காசிருக்கும் போதே இந்தப் பிள்ளைகள் இப்படி உதாசீனப்படுத்துகிறார்களே... நான் ஒன்றுமில்லாதவளாயிருந்தால்... என்ன பெரிய தீபாவளி, இந்த வருஷம் தீபாவளியே இல்லேன்னுட்டுப் போறேன். என்ன இப்போ...

எதுவுமே நடக்காதது போல வீடு சகஜமானது. தாத்தா, பாட்டி என்று பிள்ளைகள் ஓட்

டிக் கொண்டார்கள்.

பேத்தி புதிதாய் வாங்கியிருந்த மோதிரத்தைக் காட்டினாள். மருமகள் எனக்கு வாங்கி வைத்திருந்த சேலையைக் கொடுத்தாள். எனக்காக வாங்கினாளா... நான் வந்திருக்கேன்னு தனதை எனக்கு எடுத்துத் தருகிறாளோ என்று யோசித்து வேண்டாம் என்று மறுத்தபோது பேரப் பிள்ளைகள் அடம் பண்ணியது. "பாட்டி, நாங்கதான் உங்களுக்காக செலக்ட் செய்தோம்" என்று கத்த வேண்டாவெறுப்பாய் வாங்கிக் கொண்டேன்.

"ஏம்மா எங்களோடேயே கார்ல வர்றீயா, பஸ் ஸ்டாண்டில் விட்டுடறேன்" என்றான் பிரசாத்.

"வேண்டாம்பா. நாங்க கடைவீதியில் கொஞ்சம் பர்சேஸ் செய்துட்டு ஆட்டோ பிடிச்சு போயிடறோம். நீங்க கிளம்புங்க..."

"அப்பா போயிட்டு வர்றோம், அடுத்த மாதம் நாங்க நெய்வேலிக்கு வர்றோம். அம்மா உடம்பைப் பார்த்துக்க. டேய், தாத்தா பாட்டிக்கு டாட்டா சொல்லு."

"வர்றோம்" என்று புன்னகை பொங்க விடைகொடுத்து அவர்கள் போனதும், எனக்கு அழுகை பொத்துக் கொண்டு வந்தது. அது ஏக்கமா அல்லது என் ஆசை நிராசையாய் போனதால் வந்த கோபமா...

"லலிதா..."

"என்னங்க, உங்க பிள்ளைங்க லட்சணத்தைப் பார்த்தீங்களா... என்ன இப்படிப் புலம்ப விட்டுட்டாங்களே..." இவரிடம்தான் என் கோபத்தைக் கொட்ட முடிந்தது.

"லலிதா, நீ ஏன் இப்படிப் புலம்பற? நீ செய்தது சரியா? இங்க தங்கினா என்ன? பிள்ளைதானே... இருன்னா இருக்க மாட்ட, அப்புறம் ஏன் புலம்பறே?"

"நானா! என் தலையெழுத்து அனாதை மாதிரி கிளக்கேத்தனும்னு இருக்கு..."

"லலிதா.... வயசானா ஏன் இப்படி புத்தி கெட்டுப் போய்க் கத்தறே? அனாதைன்னு வாய்க்கு வாய் பேசறீயே, அனாதைக்கு அர்த்தம் தெரியுமா உனக்கு? அம்மா, அப்பா வீட்டுக்கு வந்தும் நாம் கிளம்பிப் போறோமேன்னு ஏக்கத்தோடு போறான் பிரசாத்... திரும்பி நீ வருவியான்னு உனக்காக காத்திருப்பா சுதா. சங்கர் தலைதீபாவளிக்காகப் போகும் போது என்ன சொல்லிட்டுப் போறான்? அப்பா, 'அம்மாவைப் பார்த்துக்கோங்க, தனியாயிருக்கே'ன்னு வருத்தப்படப் போறாங்கன்னு நூறு தடவை சொல்லிட்டுப் போறான்.

நீ இழுத்த இழுப்புக்கெல்லாம் பெட்டியைத் தூக்கிட்டு உங்கூட நான் ஓடி வர்றேன். இத்தனை பேரையும் வச்சிட்டு மூச்சுக்கு முன்னூறு தடவை அனாதை... அனாதைங்கிற...

நாம நினைக்கிறதை, ஆசைப்படறதை, வலியை, எதையுமே பகிர்ந்துக்க ஆளில்லாமல் இருக்கவங்கதான் அனாதை.

உனக்கென்ன இந்த நேரத்திலும் பேத்தி மோதிரத்தைக் காட்டறா. மருமகள் புடவை தர்றா. அதுதான் பாசம். லலிதா இன்னும் நீ நிறைய தெரிஞ்சுக்கணும். உன்னை மட்டும் பார்க்காதே... உன்னைச் சுற்றி உள்ள உலகத்தையும் பார்..."

"என்னங்க இப்படிப் பேசறீங்க... நானென்ன எதிர்பார்க்கிறேன்? காசா, பணமா... என் பிள்ளைகள் எங்கூட நல்ல நாள்ல சேர்ந்திருக்கணும்னுதானே...?"

"அவங்கவங்க குடும்பம்னு ஆன பிறகு நீ ரொம்ப எதிர்பார்க்காதே... கிடைக்கிறதை சந்தோஷமா ஏத்துக்கோ. உன் நேரத்தை நீயே மற்றவர்களுக்காகப் பயன்படுத்தி சந்தோஷப் படுத்திக் கொள்.

வா, நாம இருக்கிற இடத்துலே நிம்மதியா இருப்போம். மனசை அமைதியா வச்சுக்கோ. சந்தோஷமான தீபாவளிதான்" என்று பேசிக் கொண்டு எதிரே வந்த ஆட்டோவை நிறுத்தினார்.

அவர் சொன்னதையெல்லாம் யோசிக்க ஆரம்பித்தேன். ❑

புழுங்கலரிசியை நன்றாக ஊறவைத்து, 1 கிலோவுக்கு 200 கிராம் பொட்டுக் கடலை, வற்றல் மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு, கருவேப்பிலை கைப்பிடியளவு சேர்த்து மைய அரைத்து, ரிப்பன் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும். ஆஹா, வேறு பட்சணமே கேட்க மாட்டார்கள். (பிடித்தவர்கள் சோம்பு சேர்க்கலாம்.)

– ஆர். பார்வதி



பொதுவாக லட்டு என்றால் பூந்தி லட்டு, ரவா லட்டு என்பது யாவருக்கும் தெரிந்ததுதான். அவைகளை தவிர்த்து பத்துவித சுவையுடனும் நிறத்துடனும் சத்துநிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதை கருத்தில் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டவை இந்த லட்டு வகைகள்.

தீபாவளி சமயத்தில் கடலை மாவில் செய்த இனிப்பு கார வகைகளையே அதிகம் உண்ணும்படி இல்லாமல் சிறிது மாறுபட்டு இந்த இனிப்பைச் செய்து தரலாமே!

இந்த வகைகளை பண்டிகை நாட்கள் மட்டுமின்றி மற்ற நாட்களிலும் பள்ளி விட்டு வரும் குழந்தைகளுக்குத் தரும் வகையில் சத்தான இனிப்புப் பண்டமாகவும் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

லட்டு

1. ஸ்டார் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை பருப்பு - 2 கப் (ரவையாக)
நெய் - 1 கப்,
சன்னமான கோதுமை ரவை - ½ கப்,
தேங்காய்த் துருவல் - 2½ கப்,
சர்க்கரை - 2½ கப்,
பால்கோவா - 100 கிராம் (சர்க்கரை போடாதது)
ஏலப்பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
முந்திரி துண்டுகள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
காய்ந்த திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பால் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

கடலை பருப்பை வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து மிஷினில் மெல்லிய ரவையாக அரைத்து எடுத்துக் கொள் ளவும். இதை கடாயில் அரை கப் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் சேர்த்துப் பொன்னிறமாகக் குறைந்த தீயில் வைத்து வறுக்கவும். பிறகு இத்துடன் 1 கப் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து வறுத்து எடுத்து 2 டேபிள் ஸ்பூன் பால் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

பிறகு கடாயில் மீதமுள்ள ½கப் நெய் விட்டு கோதுமை ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்து மீதமுள்ள தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து வறுத்துச் சேர்க்கவும். கோவாவை லேசாக வறுத்து எடுத்து ஆறவிடவும். முந்திரி, திராட்சை நெய்யில் வறுத்து எடுத்து ஏலப்பொடி, பால் கோவா யாவற்றையும் வறுத்த ரவை கலவையுடன் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

மற்றொரு கடாயில் 2 கப் தண்ணீர் விட்டு சர்க்கரை சேர்த்து 2 கம்பி பதம் வரும் அளவு பாகு தயாரித்து அதில்

ஜெயந்தி நாராயணன்

ஸ்வீட்டி

இந்தக் கலவையை சேர்த்து நன்கு கிளறி எடுத்துச் சிறிது ஆறியதும் ஒரே அளவாக உருண்டை செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த லட்டு புது சுவையும், மணமும், நிறமும் உடையதாக இருக்கும்.

2. மிக்ஸ்டு அவல் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

அவல் – ¼ கிலோ,
பால் பவுடர் – ½ கப்,
உலர்ந்த பேரீச்சை பொடி - 50 கிராம்,
பொட்டுக்கடலை மாவு – ½ கப்,
ஏலக்காய்ப் பொடி – ½ டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் – 5 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை பொடித்தது – 300 கிராம்,
பால் ஏடு அல்லது பிரெஷ் கிரீம் – 1 கப்,
முந்திரி – 10 சிறு சிறு துண்டுகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.
காய்ந்த திராட்சை – 15
தேங்காய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன் (பல்லு பல்லாக நறுக்கியது)

செய்முறை :

அவலை சுத்தம் செய்து கடாயில் நன்றாக மணம் வரும் வரை வறுத்து எடுத்து ஆறியதும் ரவையாக மிக்ஸியில் பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும். முந்திரித் துண்டுகள், திராட்சை, தேங்காய்த் துண்டுகள் இவற்றை நெய் விட்டு வறுத்து எடுத்து பொடித்த அவலுடன் சேர்க்கவும். பிறகு சர்க்கரைப் பொடி, ஏலக்காய்ப் பொடி, பேரீட்சை பொடி இவைகளையும் இதில் கலக்கவும்.

அகலமான தட்டில் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து, பால் ஏடு அல்லது கிரீம் கலந்து தேவையானால் சிறிது நெய் விட்டுக்



கலந்து உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும். இந்த லட்டு பார்ப்பதற்கு ரவா லட்டு போல் இருக்கும். ஆனால் சுவை வித்தியாசமாக இருக்கும்.

3. மலாய் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

பனீர் - 250 கிராம்,

மில்க்மெய்டு - ½ டின் அல்லது 200 கிராம்,

முந்திரித் துண்டுகள் - 3 டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்தது,

அலங்கரிக்க - திராட்சை அல்லது செரி

ஏலப்பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

பனீரை நன்றாக உதிர்த்து மசித்துக் கொள்ளவும். அடிகனமான கடாயில் மில்க் மெய்டு சேர்த்து, குறைந்த தீயில் வைத்து பனீரையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். கெட்டியான பதம் வந்ததும் வறுத்த முந்திரி, ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கலந்து இறக்கி வைத்து ஆறியதும் லட்டாக செய்து திராட்சை அல்லது செரியை மேற்புறம் வைத்து அலங்கரிக்கவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். செய்வது மிகவும் எளிது.

4. புரோட்டீன லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

முளைவிட்ட கேழ்வரகில் தயாரித்த மாவு - 200 கிராம்,



ரெடிமேட் சேவை (இடியாப்பம்)யை வாங்கி உதிர்த்துப் (வேகவைத்து) பரப்பினேன். காய்கறிகளை நறுக்கி, இஞ்சி பூண்டு விழுது அரைத்து வாணலியில் எல்லாவற்றையும் தாளித்து, வேகும் வரை வதக்கி கடைசியில் உதிர்த்த சேவையைப் போட்டு கிளறி இறக்கினேன். சூப்பரான புலவு சேவையை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

வறுத்த எள் (வெள்ளை) - 100 கிராம்,

வறுத்த நிலக்கடலை - 100 கிராம்,

சோயா மாவு - 50 கிராம்,

பொட்டுக் கடலை மாவு - 50 கிராம்,

ஏலப்பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,

நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,

வெல்லம் - 250 கிராம்

செய்முறை :

கேழ்வரகு மாவை பொன்னிறமாக கடாயில் வறுத்து எடுத்துச் சிறிது நீர் தெளித்து ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். நிலக்கடலையைத் தோல் நீக்கி, எள்ளுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். சோயா மாவை சிறிது நெய் விட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்து வேக வைத்து எடுத்த கேழ்வரகு மாவுடன் சேர்க்கவும்.

இத்துடன் பொட்டுக்கடலை மாவு, பொடித்த எள், வேர்க்கடலை யாவற்றையும் சேர்த்து ஏலப்பொடியும் கலந்து நன்கு சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். கடாயில் வெல்லத்தை வடிகட்டி எடுத்துச் சேர்த்து இளம் பாகு வைத்துக் கொள்ளவும். பாகில் மாவை சேர்த்துக் கிளறி இறக்கி வைத்து உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

5. பயத்தம் பருப்பு லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

பயத்தம் பருப்பு - ¼ கிலோ,

சர்க்கரைப் பொடி- ½ கிலோ,

பால்கோவா - 100 கிராம் (சர்க்கரை போடாதது)

நெய் - 150 கிராம்,

ஏலப்பொடி - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,

முந்திரித் துண்டுகள் - 3 டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்தது,

பால் - 2 கப்

செய்முறை :

பயத்தம் பருப்பை கடாயில் பொன்னிற மாக வறுத்து எடுத்துப் பாலில் ஊறவிடவும். 1 மணி நேரம் ஊறியதும் மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து விழுதாக எடுத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். நன்றாக வெந்ததும் இத்துடன் சர்க்கரைப் பொடி, ஏலப்பொடி, பால்கோவா சேர்த்து நன்கு கிளறி எடுத்து, முந்திரி சேர்த்து ஆறியதும் உருண்டைகளாக செய்து கொள்ளவும்.

பின்குறிப்பு : பயத்தம் பருப்பை அரைக்கும் போது ஊறவைத்த பாலையே விட்டு அரைக்கவும்.)

ஊருக்குப் போய் விட்டு வர 3,4 நாட்கள் ஆகும் என்றால், தயிரில் நிறைய தண்ணீர் விட்டு, அந்தப் பாத்திரத்தைத் தண்ணீர் உள்ள வேறு பாத்திரத்தினுள் இறக்கி வைக்க வேண்டும். ஊரிலிருந்து வந்தவுடன் மேலாகத் தெளிந்திருக்கும் தண்ணீரை இறுத்து விட்டு, அடியில் உள்ள தயிரைப் பயன்படுத்தலாம். புளிப்பும், துர்நாற்றமும் இருக்காது.

- பிருந்தா இரமணி.



6. விட்டமின் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

பொட்டுக்கடலை - 1 கப்,
முந்திரி - 10,
பாதாம் பருப்பு - 10,
பிஸ்தா பருப்பு - 10
பால் பவுடர் - ½ கப்,
ஏலப்பொடி - ¾ டேபிள் ஸ்பூன்,
காய்ந்த திராட்சை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - 1½ கப்,
சர்க்கரைப் பொடி - 2 கப்

செய்முறை :

பாதாம் பருப்பை சிறிது நேரம் வெந்நீரில் ஊறவைத்து எடுத்துத் தோல்நீக்கி முந்திரியுடன் சேர்த்து கடாயில் லேசாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பொட்டுக் கடலையையும் லேசாக வறுத்து இத்துடன் சேர்த்து ஆறியதும் மிக்ஸியில் நைசாக பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பால் பவுடர் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

கடாயில் சிறிது நெய் விட்டு பிஸ்தா பருப்பை சிறு துண்டுகளாக்கி வறுத்து இத்துடன் சேர்க்கவும். திராட்சையையும் நெய்யில் வறுத்து சேர்த்து நன்கு கலந்து கொண்டு நெய்யை கடாயில் சூடாக்கி மாவில் சிறிது சிறிதாக சேர்த்து சூடாக இருக்கும்போதே உருண்டைகள் செய்து எடுத்து வைக்கவும்.

7. வேர்கடலை சர்க்கரை லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு - ¼ கிலோ,
வேர்க்கடலை மாவு - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை பொடித்தது - ½ கிலோ,
நெய் - 2 கப்,
முந்திரி பாதாம் துண்டுகள் - 100 கிராம்,
ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

வேர்கடலையை வறுத்து தோல் நீக்கி அரைத்துக் கொள்ளவும். வேர்கடலை மாவு, கடலை மாவு இரண்டையும் தனித்தனியாக நெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பாதாம், முந்திரி, துண்டுகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவும். மற்றும் ஏலக்காய்ப் பொடி, சர்க்கரைப் பொடி யாவற்றையும் இதில் சேர்த்து நன்கு கலந்து அகலமான பேஸன் அல்லது தாம்பாளத்தில் வைத்துக் கொண்டு மீதமுள்ள நெய்யை உருக்கி இதில் சேர்த்து விரும்பிய அளவில் உருண்டைகள் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

8. டிரை ப்ருட்ஸ் லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

பாதாம் - 100 கிராம்,
முந்திரி - 100 கிராம்,
அக்ரூட் - 50 கிராம்,
கொப்பரைத் தேங்காய் - 100 கிராம்,
திராட்சை - 100 கிராம்,
கோதுமை மாவு - 200 கிராம்,
நெய் - 200 கிராம்,
ஏலப்பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரைப் பொடி - 300 கிராம்

செய்முறை :

பாதாம், முந்திரி, அக்ரூட் இவற்றைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக செய்து கொள்ளவும். கோதுமை மாவை ¼ கப் நெய் விட்டு பொன்னிறமாகக் கடாயில் வறுத்து எடுத்து ஒரு அகலமான பேஸினில் வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் பாதாம், முந்திரி, அக்ரூட் துண்டுகளை நெய்யில் வறுத்துச் சேர்க்கவும். திராட்சையையும் நெய்யில் வறுத்து மாவில் சேர்க்கவும். கொப்பரைத் தேங்காயைத் துருவி எடுத்து நெய்யில் வறுத்து மாவில் சேர்க்கவும். ஏலப்பொடி

சேர்த்து மாவினை நன்கு சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.

இத்துடன் சர்க்கரைப் பொடி மீதமுள்ள நெய் உருக்கியது சேர்த்து சூடாக இருக்கும் போதே உருண்டைகளாக செய்து கொள்ளவும்.

9. புழுங்கலரிசி ஈஸி லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - 2 கப்,
தேங்காய் துருவியது - ¾ கப்,
வறுத்த எள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி சிறு சிறு துண்டுகளாக்கியது - 6,
ஏலக்காய்ப் பொடி - ¼ டேபிள் ஸ்பூன்,
வெல்லம் துருவியது - 1¼ கப்,
நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

புழுங்கலரிசியை கடாயில் பொரிந்து வரும் வரை வறுத்து எடுத்து ஆறவைக்கவும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் சேர்த்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். விரைவில் நன்கு பொடி ஆகி விடும். பிறகு இத்துடன் வறுத்த எள், தேங் காய்த் துருவல், முந்திரி சேர்த்து அரைக்கவும். கடைசியாக வெல்லத்தைச் சேர்த்து 1 நிமிடம் அரைத்து எடுத்து உருண்டைகளாக செய்து வைக்கவும். விரும்பினால் நெய் சேர்த்து உருண்டை செய்யலாம். நெய் தவிர்த்தும் தயாரிக்கலாம். அரிசியை முன்பே வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டால் மிகவும் சுலபமாக 10 நிமிடத்தில் இந்த லட்டை தயாரித்து விடலாம்.

10. இயற்கை லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

உலர்ந்த திராட்சை - ¼ கப்,
முந்திரி துண்டுகளாக்கியது - ¼ கப்,
பாதாம் தோல் நீக்கி துண்டுகளாக்கியது - ¼ கப்,
வேர்கடலை - ½ கப்,
பொட்டுக்கடலை - ¼ கப்,
உலர்ந்த பேரீட்சை - 10,
துருவிய கொப்பரை - ½ கப்,
ஏலக்காய்த் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெல்லம் துருவியது - 1½ கப்

செய்முறை :

வேர்கடலையை வறுத்துத் தோல் நீக்கி எடுத்து ஒன்றிரண்டாக பொடித்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பொட்டுக்கடலை பாதாம், முந்திரி, கொப்பரைத் துருவல், ஏலப்பொடி சேர்த்து மிக்ஸியில் 2 நிமிடம் அரைக்கவும். உலர்ந்த பேரீட்சையை சிறு சிறு துண்டு களாக்கி எடுத்து, திராட்சையுடன் அரைத்த கலவையில் சேர்த்து துருவிய வெல்லமும் சேர்த்து நன்கு கலந்து உருண்டைகளாக செய்து கொள்ளவும்.

இந்த லட்டில் நெய், தண்ணீர் எதுவும் சேர்ப்பதில்லை. இது விரைவில் கெடாது. சத்தான லட்டு எல்லோருக்கும் ஏற்றது. மிக்ஸியில் வெல்லத் துருவலையும் சேர்த்து 1 நிமிடம் அரைத்து பின் திராட்சை, பேரீட்சை கலந்தும் உருண்டை செய்யலாம். வெல்லம் இவ்வாறு சேர்க்கும் போது எல்லாவற்றுடனும் நன்கு கலந்து உருண்டை எளிதில் செய்ய சுலபமாக இருக்கும்.

ஸ்ரீ ஜெயந்திக்கு சர்க்கரை சீடை செய்யலாம் என்று கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு, துருவிய தேங்காய், சர்க்கரை, பொடியாக நறுக்கிய முந்திரி, ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கலந்து, பாலை விட்டுப் பிசையும் போது ஏதோ நினைவில் பால் ரொம்ப ஜாஸ்தியாகி மாவு ரொம்ப தளர்ந்து விட்டது. பாதியளவு மாவில் இன்னும் கொஞ்சம் பாலை விட்டுக் கலந்து, அப்பம் வார்த்தேன். அப்பம் சூப்பராக, மெத்தென்று இருந்தது. மீதி மாவை ஒரு தட்டில் கொட்டி பரத்தி, மேலே கசகசாவை தூவி ப்ரீஸரில் வைத்து விட்டேன். மறுநாள் டைமன் வடிவத் துண்டுகளாக வெட்டி காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தேன். கரகரப்பாக படு டேஸ்டாக இருந்தது. மற்ற பட்சணங்களை விட இந்த 'கரகரப்பிரியா' தான் அனைவருக்கும் ரொம்பப் பிடித்தது.



- லெக்ஷ்மி சந்தானம்.

ஈயச் சொம்பு ரசம்!



சமையலறைச் சந்தேகங்கள் பகுதியில் ஈயச் சொம்பைப் பற்றி அளித்த பதிலில் மேலும் இதுபற்றிய விவரங்கள் தெரிந்தவர்கள் எழுதலாம் என்று எழுதியிருந்தார் மல்லிகா பத்ரிநாத். அது பற்றி வாசக சகோதரிகளின் சில விளக்கங்கள் —

ஈயம் என்றால் lead (pb) என்று ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்துப் புரிந்து கொள்வதால் ஈயம் உணவில் கலப்பது தீங்கு விளைவிக்கும் என்று இக் காலத்தில் அர்த்தம் செய்து கொள்கிறோம்.

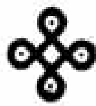
ஈயச் சொம்பு என்பது லெட்டினால் செய்யப்படுவது அன்று. அது டின் என்ற உலோகத்தினால் செய்யப்படுவது. 'டின்' என்பதைத் தமிழில் வெள்ளீயம் என்று கூறுவர். (பார்க்க வர்த்தமானன் பதிப்பகத்தாரின் ஆங்கில - ஆங்கில - தமிழ் அகராதி) லெட் என்பதை தமிழ் அகராதியில் ஈயம் என்றும் காரீயம் என்றும் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. பித்தளைப் பாத்திரங்களுக்கு பூசும் ஈயக் கலவையும் டின் என்கிற உலோகம்தான்.

கடைகளில் விற்கும் ஈயச் சொம்பு 'டின்' என்ற உலோகத்தினால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். டின் மிகவும் மிருதுவானது. ஈயச் சொம்பு சூடாக இருக்கும்போது விரலால் அழுத்தினாலே அடையாளம் வரும்படி இருக்கும். அதைக் கையாளும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஈயச் சொம்பை அதிக சூட்டில் வைத்தாலோ இடுக்கியினால் பிடித்தாலோ ஓட்டை விழுந்து விடும்.

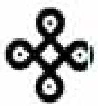
சாதாரணமாக ஈயச் சொம்பை தேய்த்தவுடன் பளபள வென்று ஆகிவிடும். அதில் வெள்ளியோ, காரீயமோ கலப்படம் செய்திருந்தால், வெகு நேரம் அழுத்தித் தேய்த்தால்தான் கருமை விலகும். ஒரு ஈயச் சொம்பை ஒரு வாரம் உபயோகப்படுத்தாமல் காற்றுப்பட வைத்துப் பார்க்கவும். அதன் பிறகு வெறும் தண்ணீரில் கழுவினாலே நல்ல நிறம் வர வேண்டும். அப்படியில்லாமல் அழுக்குப் பிடித்தாற் போல் கருமை நிறம் படிந்தது என்றால் அந்தச் சொம்பை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. அதில் காரீய கலப்படம் இருப்பதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

நாம் வெள்ளீயம் பூசிய பித்தளைப் பாத்திரத்தில் சமையல் செய்வது போலவே பஞ்சாபில் துத்தநாகம் பூசிய இரும்புப் பாத்திரத்திலும் (அதாவது நாம்





ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®



அறிமுகப்படுத்தும்

கல்யாண சீர்பலகாரங்கள்

எல்லா சீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சீர்பலகார பெட்டிகளில் வழங்குகிறோம்.

பரிசளிக்க, சீர்வரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் ®

பாண்டி பஜார், சென்னை, போன் : 4312345

காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை, போன் : 4413805

அண்ணா நகர், சென்னை, போன் : 6192345

DIMENSIONS

ஜிங்க் ஷீட் என்று சொல்லும் தகடினால் செய்த பாத்திரங்களில் "சோலே" எனப்படும் கடலையைச் சமைக்கிறார்கள். அதனால் அதற்கு ஒரு தனி ருசி வருகிறது. அதே போல் ஈயச் சொம்பில் ரசம் செய்தால் அதற்கு ஒரு தனி ருசி வருகிறது.

– ஆர். சாய்நாத், புனே.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு ஈயச் சொம்பில் ரசம் வைத்து ருசியாக தித்திப்பாக இருக்கிறது எனச் சாப்பிடுவது, ஈய அடுக்கில் பாலை ஊற்றி உரை ஊற்றித் தயிராக்குவது, தோசை மாவை ஈய அடுக்கில் வைப்பது எனப் பலவாறாக உபயோகத்தில் இருந்தது. ஈயச் சொம்பில் ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் மணமாகவும், ருசியாகவும், தித்திப்பு தன்மையுடையதாகவும் உள்ளது எனச் சாப்பிட்டு வந்தனர். இதற்குக் காரணம் ஈயத்துக்கு சுயமாகவே உள்ள தித்திப்பு தன்மைதான் காரணம். இது மாதிரி அந்தப் பாத்திரங்களில் செய்த, வைத்த உணவை உண்டு வந்ததால் வயிற்றுப்போக்கு, மகோதரம், அன்னதுவேஷம், இன்னும் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகி வந்தனர். இதன் காரணம் அந்த நாளில் அறியப்படவில்லை. ஆனால் இப்போது அதைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வு வந்திருக்கிறது.

நம் இரத்தத்தில் உள்ள லெட் அளவைக் கண்டுபிடிக்கும் போது நாம் சுற்றுச் சூழலினால் எந்தளவு பாதிக்கப்பட்டு இருக்கிறோம் என அறியலாம்.



லெட் பாதிப்பு எங்கிருந்து ஆரம்பிக்கிறது?

1. தொழிற்சாலை, பவர் ஸ்டேஷன், கழிவுப் பொருட்களை தீ வைத்து எரிப்பது, கார் பழுதுபார்க்கும் இடம், சுரங்கம், தாதுப் பொருட்களைப் பிரித்தெடுக்கும் இடங்கள்.

2. லெட் கலந்த பெட்ரோல் உபயோகிக்கும் போது அதிலிருந்து வெளியிடப்படும் புகையிலிருந்தும்

3. பாதுகாப்பற்ற முறையில் புதுப்பிக்கப்படும் கட்டிடங்களும், கட்டிடத்தை இடித்துத் தரைமட்டமாக ஆக்கும் போதும்

4. கரி இலைகளை எரிய விடும் போது வெளிவரும் புகையினாலும்.

நுகர்வோர் உபயோகிக்கும் பொருட்களில் உள்ள லெட்

1. பழைய விளையாட்டுச் சாமான்கள், பற்றவைக்கும் உலோகம்

2. நகைகளில் வர்ணம் தீட்டியவை, சில வகை பொத்தான்கள்

3. சில வகை தயாரிப்பு மருந்துகள், இந்திய முறைப்படி தயாரித்த மருந்துகள் சில வகை,

4. சில அழகுச் சாதனப் பொருட்கள். உதாரணமாக குங்குமம், மருதாணிப் பொடி, முடி கருமையாக்க பூசும் சாயங்கள், சில உதட்டுச் சாயம், நகச்சாயம் முதலியன. சில வகை அழகு சாதன சிகிச்சை முறைகளும் அடங்கும்.

உங்கள் குழந்தைகளை லெட் விஷத் தன்மையிலிருந்து காப்பாற்ற ஏழு வித பாதுகாப்பு முறைகள் :

1. லெட் ரத்தசோகை ஏற்படுத்தும். பேறு காலத்தை எதிர்நோக்கி இருக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்களை லெட் விஷத்தன்மையிலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டும்.

2. லெட் சிறு குழந்தைகளுக்குப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். வளரும் குழந்தைகளின் கிரகிக்கும் தன்மையையும், நடத்தையையும் கூட பாதிக்கும்.

3. ஒரு வயது, இரண்டு வயதுக் குழந்தைகளின் இரத்தத்தில் உள்ள லெட் அளவை சோதிக்க வேண்டும்.

4. இரத்தத்தில் லெட் அளவு 10 ug dl க்கு மேல் இருந்தால் கவனித்து உடன் செயல்பட வேண்டும்.

5. உங்கள் குழந்தைகளை பழைய பெயிண்ட் தூசுகள், மற்றும் வீட்டுக்கு பெயிண்ட் அடிக்கும் போதும் அருகில்

புது மாதிரியான ஸ்வீட் :

முந்திரிப் பருப்பு 100 கிராம் பாலில் ஊறவைத்து அரைக்கவும். ஒரு லிட்டர் பால், பாதியாகச் சுண்டியதும், 400 கிராம் சர்க்கரை, முந்திரி விழுது, 100 கிராம் நெய் சேர்த்துக் கைவிடாமல் இறுகும் வரை கிளறவும். கடைசியில் பூஸ்ட் (அ) போர்ன்விட்டா (அ) கோகோ பவுடர் 2 ஸ்பூன் சேர்த்துக் கிளறி, ஒட்டாமல் வந்தவுடன் தட்டில் கொட்டி வில்லை போடவும். உடம்புக்கும் நல்லது. செய்வதும் சுலபம்.

— ஆர். பார்வதி



செல்ல விடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். சில குழந்தைகள் பழைய விளையாட்டுப் பொம்மைகளை (வர்ணம் பூசியது) வாயில் வைத்துக் கொள்ளும். சில குழந்தைகள் பழைய பெயிண்ட், சுவரில் இருந்தும், கதவுகளிலிருந்தும் விழுவதை வாயில் வைத்துக் கொள்ளும். இவைகளை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. உணவு அருந்தும் முன் கட்டாயம் குழந்தைகளின் கை, கால்களை கழுவும் பழக்கம் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

7. தும்பு, தூசுகளை வெதுவெதுப்பான தண்ணீரால் வீட்டில் சுத்தம் செய்து துடைத்து வையுங்கள்.

ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் :

1. நாம் ஊறுகாய், மற்ற சமையல் பதார்த்தங்கள் வைக்க உதவும் பீங்கான் ஜாடிகளில் கூட லெட் உள்ளதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

2. நம் இந்தியாவின் பெரிய நகரங்களில் 51.3% குழந்தைகளுக்கு 10 ug/100ml லெட் இரத்தத்தில் உள்ளதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். இக் குழந்தைகள் 12 வயதுக் குட்பட்டவர்கள்.

3. லெட் நம் தினசரி வாழ்வில் நிறைய உபயோகத்தில் இருக்கிறது. லெட் நம் உடலுக்கு எந்த நன்மையையும் தரவல்லது அல்ல. மிருகங்கள் உட்பட.

4. லெட் விஷத்தன்மை அதிக அளவு பாதிக்கப்படக்கூடிய நம் உடல் உறுப்புகள் முக்கியமாக மூளை, சிறுநீரகம், சந்ததி உண்டாக்கும் உறுப்புகள்; சிவப்பு ரத்த அணுக்கள், ஜீரண உறுப்புகள், நரம்பு மண்டலம், தசைகள், எலும்பும், எலும்புகள் சேரும் இடமுமாகும்.

5. நன்றாக நினைவில் கொள்ளுங்கள். லெட் நம் உடல் உறுப்புகளை நாம் அறியாமல் பாதித்து, நிரந்தரமாக பாதிக்கக் கூடியவை.

6. 90% அல்லது அதற்கு மேலும் லெட் நம் உடலில் சேர்ந்து, எலும்புகளில் பல வருடங்கள் தங்கிவிடும் அபாயமும் உண்டு.

7. குழந்தையைச் சுமக்கும் பேறுகால பெண்மணிகள் லெட் அவர்கள் உடலைப் பாதித்து இருந்தால் பிறக்கப் போகும் குழந்தைக்கும் அது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

லெட் விஷத்தன்மை உடையவர்களின் அறிகுறிகள் :

1. தலைவலி, கவனச் சிதறல், கைகள்; தலையில் நடுக்கம், பலவீனம், ஞாபகமறதி, வயிற்றில் வலி, தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், எரிச்சல் படுவது, நரம்புத் தளர்ச்சி, எடை குறைதல், பேறுகாலத்தில் பல சிக்கல்கள், தசை, எலும்பு சேரும் இடத்தில் வலி, பசியின்மை, இரத்தசோகை, வயிற்றுப் பிரட்டல், ரத்தக் கொதிப்பு, தலை சுற்றல், சிறுநீரகம் பழுதடைதல், மனத்தளர்ச்சி, எதிலும் விருப்பமின்மை, தொடர்ந்து பலவீனம் இவைகளே.

லெட் சார்ந்த தொழிற்சாலையில் வேலை செய்வோர் தகுந்த பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நம் சுற்றுச் சூழலை மாசுபடுத்தாமல் இருக்க —

1. நம் வாகனங்கள் புகை விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. வேண்டாத கழிவுகளை பொது இடத்தில் தீ வைத்து எரிக்கக் கூடாது.

3. தொழிற்சாலை புகை நம்மைத் தாக்காமல், மாசுபடுத்தாமல் இருக்க தகுந்த நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

4. தரம் குறைந்த குளிர்பதன மிஷினை உபயோகிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

நாம் உபயோகிக்கும் தண்ணீரை மாசுபடுத்தாமல் இருக்க –

1. வேண்டாத ரசாயனக் கலவைகளை தண்ணீரில் கலக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.
2. வேண்டாத பொம்மை, வர்ணம் இட்டிய மற்ற பொருட்களை புதைக்காமல் இருப்பது.
3. ரசாயன சாயங்களை, கழிவுநீரை தண்ணீரில் கலக்காமல் பாதுகாப்பது.
4. ரசாயன உரங்கள், பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகள் நீரில் கலக்காமல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

நாம் உணவைச் சாப்பிடும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை :

1. நல்ல தரமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டவைகளா?
2. பாதுகாப்பான முறையில் சேமித்து வைக்கப்பட்டவையா?
3. அதில் என்ன இருக்கிறது என தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பின்குறிப்பு : லெட் விஷத்தன்மையை அகற்ற ஒரு பூண்டு பல் தினமும் ஒவ்வொருவரும் உணவில் சேர்த்து வந்தால் விஷத்தன்மையைக் குறைக்க வாய்ப்புள்ளதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

(இந்த லெட் பற்றி மேலும் பல தகவல்கள் அறிய விரும்பினால் Dr. T. Venkatesh Director, NFC for Lead Poisoning in India (A Joint Project of Sr. John's National Academy of Health Scineces and George Foundation) St. John's Medical College, Koremangala, Bangalore. Karnataka State எழுதினால் கிடைக்கும். Bio-chemistry Dept. என் பெண் டாக்டர். ராதிகா கிருஷ்ணஸ்வாமி எம்.டி. அங்குதான் வேலை பார்க்கிறாள். அவள் கூறிய குறிப்புகளை வைத்தே இக்கட்டுரையை எழுதி இருக்கிறேன்.)

– லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி, சேலம்.

உப்பும் சயமும் அளவோடு இருக்க வேண்டும்

மனிதனுடைய உணவில் தினமும் 30 முதல் 40 மைக்ரோ கிராம் சயம் சேரலாம். தவறில்லை. அதற்கு மேல் போனால் இது

மனதையும் உடலையும் பாதிக்கிறதாம். பண்டைய ரோமானிய அரண்மனையில் ஈயப்பாத்திரங்கள், மதுவுக்கும், உணவுக்கும் இனிப்புச் சுவை சேர்க்க பயன்படுத்தப் பட்டனவாம். (இதிலிருந்து ஈயத்திற்கு இனிப்புச் சுவை கொடுக்கும் தன்மை உண்டு என்று தெரியவருகிறது). ஆனால் அரசர்களின் உணவில் தினமும் 300 மைக்ரோ கிராமுக்கும் மேல் ஈயச்சத்து சேர்ந்ததன் விளைவு அவர்களில் பலரும் இல்வாதத்தினால் அவதியுற்றனர். அது மனநலம் உடல் நலம் இரண்டையும் பாதித்தது.

ஈயத்தில் சமையல் செய்யக் கூடாது. அளவோடுதான் பாத்திரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

(மேற்கண்ட விளக்கம் சுமார் முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் "வானொலி"யில் வெளிவந்த அறிவியல் வினாக் கோலம் என்ற பகுதியில் - இலந்தை எஸ். இராமசாமி வெளியிட்ட விபரம். வானொலி என்ற பத்திரிகை "ஆகாஷ்வாணி" வெளியிட்டு வந்தது).

சுமார் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன் திருச்சியில் நான் இருந்த போது ஈயச் சொம்பு வாங்க ஏ.பி. அருணாசலம் செட்டியார் (பிரபலமான கடை) கடைக்குச் சென்றிருந்தேன்.

அவர்கள் கூறிய விவரங்கள் சில:-

ஈயம் பெரும்பாலும் மலேசியா பகுதியில் கிடைத்தது. சுத்தமான ஈயமா என்று கண்டறிய, பத்து பைசா நாணயத்தால் அழுத்திப் பாத்திரத்தில் இழுத்தால் 'வருக்' என்ற சப்தம் வரும். வெள்ளிக்கோடு தெரியும். வெள்ளியைக் கலந்து செய்வதால் தான் வெள்ளீயம் என்ற பெயர். உடலைக் கெடுப்பதில்லை என்றார். நம்பகமான கடைகளிலேயே ஈயம் வாங்க வேண்டும்.

பழங்காலத்திலிருந்து ஈயச் சொம்பு ரசத்திற்கு மட்டும் பயன்படுத்தப்பட்டது. காரணம் கொதிநிலை குறைவு. ருசி கூட்டிக் கொடுக்கும் என்பதுதான். கனமாான பித்தளைக்கு ஈயம் பூசித்தான் உபயோகிக்கிறோம். அதிகச் சூட்டை பித்தளை பெறுகிறது. அளவாக ஈயத்தைப் பயன்படுத்தலாம். சுத்த ஈயம் கேடு உண்டாக்குவதில்லை.

தற்போது பல இடங்களில் ஈயம் காரீயமாக இருப்பதால் பித்தளைக்குப் பூச்சுக் கொடுப்பதற்குக் கூட பயமாக இருக்கிறது.

ஈயம் தங்கத்தை விட மதிப்பு பெற்றது. அன்றைய விலைக்கே எடுத்துக் கொள்வார்கள். சென்னையில், மற்றும் பல கடைகளில் ஈயம் உத்திரவாதமில்லை. கும்பகோணம் ஈயம் என்றால் எந்தக் கடையும் கண்களை மூடிக் கொண்டு அன்றைய விலை கொடுப்பார்கள். 'சீல்' இல்லாமல் (தங்க நகை மாதிரி) ஈயப்பாத்திரம் வாங்கக் கூடாது.

உபயோகிக்காமல் இருந்தால் 'ஈயம்' தானாகவே உதிரும். பழம் காலத்துப் பெண்மணிகள் பசும் சாணியும் புளியும் போட்டுத் தேய்த்துப் 'பளி'ரென்று வைத்திருப்பார்கள். நல்ல ஈயம் இன்றைய விலை நானூறுக்கும் மேலே ஒரு கிலோ.

– சரோஜா ரங்கராஜன்,
சென்னை – 85

தீபாவளி லேகியம்



தேவையான பொருட்கள் : ஓமம் – 200 கிராம், மிளகு – 20 கிராம், சுக்கு – 100 கிராம், சீரகம் – 5 கிராம், இஞ்சி – 25 கிராம், நெய் – 100 கிராம், வெல்லம் – நாட்டு உருண்டை – 200 கிராம்.

செய்முறை :

முதலில் ஓமம், மிளகு, சுக்கு, சீரகம், இஞ்சி முதலிய சாமான்களை நன்றாக மண் போகக் கழுவி, ஓமம், சீரகத்தை அரித்து ஊறவைக்க வேண்டும். பின் அம்மியில் இவற்றையெல்லாம் தண்ணீர் தெளித்து மை போல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வாணலியில் வெல்லத்தைத் தட்டிப் போட்டு முழுகும் அளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துக் கரைய விட்டு, மண் போக வடியவிட்டு மீண்டும் வாணலியில் இட்டுக் கரைய விட வேண்டும். இரண்டு விரலால் தொட்டுப் பார்த்தால் 'பிசுக்'கென்ற பாகுபதம் வந்தவுடன், அரைத்து வைத்துள்ள விழுதினைப் போட்டுக் கைவிடாமல் கிளற வேண்டும். இடையிடையே சிறிது நெய் ஊற்றிக் கிளற வேண்டும். எல்லாம் சேர்ந்து முதல் சுருள் பதம் வந்தவுடன் இறக்கி உடன் எவர்சில்வர் சம்புடத்தில் எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

– பிரேமாவதி தர்மராஜன்.

மீண்டும் உங்கள் மனம் ஃபட்டர்பிளையை நாட இதோ மற்றுமொரு காரணம்

சேமிப்பீர்

ரூ. 715 வரை





Stainless
Steel
ATB-Pan

Butterfly
Steel Mate



12லிட் அலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்	~~Rs.1478/-~~
SS ATB SR மூடியுடைய பான்	~~Rs.1190/-~~
	~~Rs.2665/-~~
சூப்பர் சேமிப்பு ஆஃபரில்	Rs.1950/-
சூப்பர் சேமிப்பு	Rs. 715/-



Butterfly®

Good for a lifetime

முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!

Gangadharam Appliances Ltd., JVL Plaza, 4th Floor, 501 Anna Salai, Chennai - 600 018 - Ph: 4345313, 4346385. Fax: 4343522 E-mail: gal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com • DISTRIBUTORS : Butterfly Home Appliances, 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph: 4345199, 4344612 • Butterfly Home Appliances, Sindur shopping Centre, Block No x-42, ShopNo. B-14, 2nd Avenure, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph: 6260801 • Pee Pee Appliances Pvt Ltd.,378, Mint street, Chennai 600 079. Ph: 5229076, 5229161, 5224906 • Prakash Electronics, 87, Gandhi Road, Kancheepuram - 631 501. Ph: 22626, 23461. • Kanchan Agency, No. 45 Dhanappa Mudali Street, 1st Floor, P.B.No.228, Madurai - 625 001. Ph: 747270 • Butterfly Distributors & Traders 42, Vysial Street, Coimbatore - 641 001. Ph: 397179, 392694, 394981 • Thulasi Agencies, No. 11, K.V.S. Chetty Street, Vellore - 632 004. Ph: 227734 • Shivas, Bombay Dyeing Show Room, 372, C.S.I Complex, Brough Road, Erode -1 Ph: 258646 • Century Marketing, No. 61, Perumal West Car Street, Tirunelveli - 627 001. Ph: 3378901 • Sakuntharama Vessels Corporation, No.1 , Daily Market, Block No 19, Main Bazar, Neyveli - 607803. Ph:352612 • Sri Saravana Enterprises, 13, Someswar Sannathi, 2nd Floor, Kumbakonam - 612 001. Ph 423294 • Butterfly Distributors (V.C.R) 8-B, Second Agraharam, Salem - 636 001. Ph: 260205, 262393 • Sri Poomagal Agencies, 56-B, Rangar Sannathi Street Namakkal - 637 001. Ph: 31383, 32383, 31883

Available at all leading stores

எந்த வயதிலும் சாதிக்கலாம்!

ஒருவரது வாழ்க்கையில் திருப்புமுனை என்பது எப்போது வேண்டுமானாலும் வரும். அதைப் புரிந்து கொண்டு வாழ்க்கையை மேன்மைபடுத்தக்கூடிய சாதுரியமிருந்தால் நாம் எதையுமே சாதிக்கலாம்.

அரசாங்கத்தில் உயர் அதிகாரியாக இருந்து ஓய்வு பெற்ற திரு பாலசுப்ரமணியத்தின் துணைவியாருக்கு இந்த சாதுரியம் நிறையவே இருக்கிறது போலும். கண வருடன் ஊர் ஊராக மூட்டைத் தூக்கிச் சென்று குடும்பப் பாரத்தை குறைவைக்காமல் சுமந்ததோடு, எந்த வயதிலும் பெண்கள் கண்ணியத்தோடும் பொறு மையோடும் சாதிக்க முடியும் என்று நிரூபித்திருக்கும் திருமதி பாலசுப்ரமணியத்தை நாமெல்லோரும் 'பாம்பே ஞானம்' என்ற பெயரில் அறிவோம்.

சின்னத்திரையில் யதார்த்தமாக பல பாத்திரங் களில் நடித்து பெண்கள் மனத்தில் ஒரு கண்ணிய மான இடத்தைப் பிடித்திருக்கும் பாம்பே ஞானம் நடத்தி வரும் முற்றிலும் பெண்கள் மட்டுமே கொண்ட 'மஹாலக்ஷ்மி லேடீஸ் ட்ராமா ட்ரூப்'



• முடிவில் ஓர் ஆரம்பம்



சமீபத்தில் மைலாப்பூர் அகாடமி வழங்கிய நான்கு விருதுகளைப் பெற்றிருக்கிறது. இந்த நான்கு விருது களும் "முடிவில் ஒரு ஆரம்பம்" என்னும் கணவனை இழந்த பெண்களின் பிரச்னைகளை மையமாகக் கொண்ட நாடகத்திற்காக.

"நாடகத்தில் நடிக்க வேண்டுமென்ற ஆசை சிறு வயதிலிருந்தே எனக்கு இருந்தது வாஸ்தவம் தான். ஆனால் ஒரு வைதீகமான குடும்பத் தில் பிறந்த எனக்கு டிராமாவில் நடிப்பதற்கு குடும்பத்தார் அனுமதிக்கவே மாட்டார்கள் என்று நன்றாகவே தெரிந்திருந்தது.

கும்பகோணத்திற்குப் பக்கத்தில் ஒரு சிறு கிராமத்தில் பிறந்தவள் நான். சின்ன வயதி லேயே திருமணமும் ஆகிவிட்டது. அதற்குப் பிறகு கணவருடன் சென்னை, டெல்லி, பெங் களூர், பம்பாய் என்று ஊர் ஊராக போய்க் கொண்டிருந்தேன்."

பம்பாய் சென்ற பிறகுதான் இவருடைய கலை வாழ்க்கைக்கு பிள்ளையார் சுழி போடப்பட்டது. அதுவும் தற்செயலாகத்தான். இவர்களுடைய அடுத்த வீட்டில் வசித்து வந்த பிரபல நடனமணியான கனகா ஸ்ரீனிவாசன் இவரை ஒரு நாடகத்திற்கு அழைத்துச் சென்ற போது திருமதி ஞானமும், "நான் கூட நடிக்கலாம் போலிருக்கிறதே'' என்று வேடிக்கையாகச் சொல்ல, உடனே அதை சீரியஸாக எடுத்துக் கொண்டு விட்டார் கனகா.

பிரபல நாடகக் குழுவான மாதுங்கா டிராமா சொசைட்டியை நடத்திக் கொண்டிருந்த எஸ்.ஆர். கஸ்தூரியிடம் ஞானத்தை அறிமுகப்படுத்தி வைத்தார். அந்த குழுவிற்கும் அவசரமாக ஒரு நடிகை தேவைப்பட பம்பாயின் மிகவும் பிரபலமான சண்முகானந்தா ஹாலில் பம்பாய் ஞானத்தின் நாடக வாழ்க்கை துவங்கியது.

'செயிண்ட் தியாகராஜர்' என்னும் அந்த நாடகத்தில் தியாகராஜரின் மனைவி கமலமாக அறிமுகமானார் அவர். இரண்டு ஆண்டுகள் இந்தக் குழுவுடன் இரண்டு நாடகங்களில் நடித்துக் கொண்டிருந்த ஞானத்திற்கு இன்னும் சற்று வலுவான பாத்திரங்களை ஏற்று நடித்தால் என்ன என்ற ஆவல் துளிர் விட்டது. ஆனால் வேறு நாடகக் குழுவினர்களைப் பார்த்து வாய்ப்புக் கேட்குமளவிற்குக் குடும்பச் சூழல் இடம்கொடுக்கவில்லை.

இடையில் தூர்தர்ஷனிற்காக சமூக நாடகம் ஒன்றை எழுதிக் கொடுங்களேன் என்று ஒரு இயக்குநர் இவரிடம் கேட்க வரதட்சணைக் கொடுமையைப் பற்றி முதன் முறையாக பேனாவைப் பிடித்து ஸ்கிரிப்ட் தயார் செய்தார் இவர். கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடம் காத்திருந்து பார்த்து விட்டு இந்த டாக்குமெண்டரி படம் வெளிவராமலிருந்த போது இந்தக் கதையையே நாடக வடிவத்தில் எழுதினார் ஞானம். யாரிடமாவது கொடுத்து நாடகமாக இந்தக் கதையை அரங்கேற்றலாம் என்று இவர் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்த போது முன்பு இவரை ஊக்குவித்த கனகா மீண்டும், "நீயே பெண்களை மட்டும் வைத்து ஒரு டிராமா குழுவை ஆரம்பியேன்'' என்று யோசனை கூறினார்.

ஞானமும் அயராமல் அங்குள்ள தமிழ் பேசும் இல்லத்தரசிகளைக் கூட்டுச் சேர்த்து ஒரு நாடகக் குழுவை ஆரம்பித்தார். இவர்களது முதல் நாடகமான "சிந்திக்க வைத்த ஸ்ரீதனம்'' பம்பாயில் பெரிய ஹிட்! செய்தித்தாள்களில் எல்லாம் அந்த நாடகத்திற்கு நிறைய அப்ளாஸ்!



இது போதாத அந்தப் பெண்களுக்கு உற்சாகம் ஏற்பட? அதே வேகத்தில் அமெரிக்க மோகத்தை கருவாகக் கொண்ட 'அக்கரை பச்சை' விறுவிறுப்பாகத் தயாரானது. அதுவும் சூப்பர் ஹிட்டானது.

"நான் சென்னைக்கு வந்தது ஒரு சுவாரசியமான கதை. ஒருமுறை எஸ்.வி. சேகர் பம்பாய்க்கு நாடகம் போட வந்திருந்தார். பெண்கள் மட்டுமே கொண்ட எங்கள் நாடகக் குழுவைப் பற்றி பலர் அவரிடம்



இல்லத்தின் ஏக்கங்கள் நாடகத்திலிருந்து ஒரு காட்சி. அம்மாவை முதியோர் இல்லத்தில் கொண்டு தள்ளி விட்டு அமெரிக்காவிற்குப் போய் விடுகிறான் மகன். அவனுக்கு தடபுடலாக அறுபதாம் கல்யாணத்திற்கான ஏற்பாடுகள் நடக்கின்றன. அறுபதாம் கல்யாணத்திற்காக அம்மாவை அழைத்துக் கொண்டு போக வருகிறான் அவன்.

"வந்து ஆசிர்வதித்து விட்டு அறுபதாம் கல்யாணத்திற்குப் பிறகு திரும்பிப் போகலாம்'' எனகிறான் பிள்ளை. தாய் மறுத்து விடுகிறாள். அதற்குப் பிள்ளை,

''ஆயிரம் பேர் வந்தாலும் அம்மாவோட ஆசிர்வாதம் போலாகுமா?'' என்று கேட்கிறான் அவன். அதற்கு அந்தத் தாய் கேட்கிறாள் –

''உன்னை என்னன்னு ஆசிர்வாதம் பண்றதுப்பா? என்னை மாதிரி தீர்க்காயுசா இருந்து இல்லத்திற்கு வந்து காலம் தள்ளுன்னு ஆசிர்வாதம் பண்றதா? இல்லை பொறுப்பெல்லாம் முடிஞ்சு போச்சு. கௌரவமா அறுபது வயசிலேயே கிளம்பி மேலே போன்னு ஆசிர்வாதம் பண்றதா? என்னன்னு புரியலியே'" என்று கேட்கிறாள்.

புகழ அவர் எனக்கு ஃபோன் பண்ணி, "நான் டிராமா போட வந்திருக்கேன். ஆனால் எல்லோரும் உங்களைப் பற்றி என்னிடமே புகழ்ந்து தள்ளுகிறார்களே? உங்களை நான் மீட் பண்ண வேண்டுமே?"

என்று கேட்டு விட்டு எங்கள் நாடகத்தையும் அவரது நாடகம் முடிந்தவுடன் போட ஏற்பாடு செய்து விட்டுப் பார்த்தார். பிறகு, எங்களிடம் "நீங்கள் சென்னையில் வந்து நாடகம் போட வேண்டும்'' என்று கேட்டுக் கொண்டார். ஐந்தாறு சபாக்களில் எங்கள் நாடகம் நடக்க ஏற்பாடு செய்தது அவர்தான். இப்படித்தான் நாங்கள் சென்னை நாடக உலகத்தில் காலடியெடுத்து வைத்தோம்'' என்கிறார் இவர்.

பிறகு வருடா வருடம் 1991லிருந்து இவர்களது ட்ருப் புதிய புதிய நாடகங்களைத் தயார் செய்து சென்னைக்கு வருவது வழக்கமாகி விட்டது. 1996ல் இவரது கணவர் சென்னைக்கு மாற்றப்பட்ட போது மஹாலக்ஷ்மி லேடீஸ் ட்ராமா ட்ருப் சென்னைக்கு ஜாகை மாறியது. அதிருஷ்டவசமாக இவரது குழுவில் நடித்த ஐந்தாறு பெண்மணிகளும் சென்னைக்குக் குடிபெயர்ந்தார்கள். பிறகு சென்னையிலேயே நடிப்பில் ஆர்வமுள்ள சில இல்லத்தரசிகளையும் சேர்த்துக் கொண்டார்கள். இன்று சுமார் 15 – 16 பெண்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து சமூக விஷயங்களை எடுத்துக் கொண்டு நாடகங்களைப் போட்டு மக்கள் மனத்தில் ஒரு பிரத்தியேகமான இடத்தைப் பிடித்து விட்டார்கள்.

கதை, வசனம், இயக்கம் எல்லாவற்றையுமே பம்பாய் ஞானமே பார்த்துக் கொள்கிறார். வருடா வருடம் இவர்களது நாடகத்திற்கு ஏதேனும் ஒரு அவார்ட் மைலாப்பூர் அகாடமி வழங்கும். இந்த வருடம் சிறந்த இயக்குனர் மற்றும் சிறந்த கதைக் கரு சிறந்த துணை நடிகை மற்றும் சிறந்த காமெடி நடிகை போன்ற நான்கு பரிசுகளையும் தட்டிச் சென்றிருக்கிறது இவர்களது ட்ருப்.

"இல்லத்தரசிகளின் திறமையை வெளிக் கொண்டு வருவதே எங்கள் நோக்கம். அந்நிய ஆடவர்களுடன் சாதாரண குடும்பப் பெண்கள் நடிப்பதற்கு கூச்சப்படுவார்கள் என்பதால் முற்றிலும் பெண்களைக் கொண்ட குழுவை நடத்தி வருகிறோம். பார்க்க வருபவர்களை எங்கள் நாடகத்தின் வலுவான கதை, வசனம் ஈர்த்து விடுவதால் ஆண்களின் பாத்திரங்களில் பெண்களே நடிக்கிறார்கள் என்கிற உணர்வு மறந்து போய் கதையின் நடையில் ஒன்றிப் போய் விடுகிறார்கள்'' என்று கூறுகிறார் ஞானம்.

"இலாப நஷ்டமில்லாமல் இயங்கி வருகிறது எங்கள் குழு. அதனால் எக்கச்சக்கமாக நாங்கள் பணமும் வாங்குவது கிடையாது. ஆர்ட்டிஸ்டுகளுக்கு வருமானமும் கிடையாது. ஒரு நல்ல காரியம் செய்து வருகிறோம்.

மேலும் கலை ஆர்வத்திற்கு ஒரு வடிகால் கிடைக்கிறது. அதைப் புரிந்து கொண்டு வருபவர்களுக்கு மட்டும் எங்கள் குழுவில் இடம்" என்கிறார் ஞானம்.

இயக்குநர் என்கிற முறையில் அவரவருக்கேற்ற பாத்திரப் படைப்பை இவரே தேர்ந்தெடுக்கிறார். "ஆண் பாத்திரமோ, பெண் பாத்திரமோ சின்ன ரோலோ, பெரிய ரோலோ எல்லாம் நான்தான் முடிவு செய்கிறேன். அதில் எந்த பாரபட்சமும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்குக் கட்டுப்படுபவர்கள் மட்டுமே எங்கள் குழுவில் உறுப்பினராக இருக்கலாம்'' என்கிறார் இவர் ஆணித்தரமாக.

மஹாலக்ஷ்மி லேடீஸ் டிராமா ட்ரூப் பல சமூக விஷயங்களை எடுத்துக் கொண்டு நாடகங்களை அரங்கேற்றி வருகிறது. இவர்களது "இல்லத்தின் ஏக்கங்கள்'' நாடகம் பெற்றோர்கள் முதியோர் இல்லங்களில் கொண்டு தள்ளப்படும் அவலத்தை சித்தரித்தது. அதற்கு அபாரமான வரவேற்பு கிடைத்தது.

"எங்களுடைய நாடகங்கள் குடும்பங்களில் நிஜமாக நடக்கும் சம்பவங்களின் கோர்வை என்றுதான் சொல்வேன். அதனால்தான் பார்ப்பவர்கள் ஒன்றிப் போய் விடுகிறார்கள். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் நடக்கும் அன்றாட சமாச்சாரங்களை வைத்து நாங்கள் நாடகம் போடுவதைப் பார்த்து, 'அதெப்படி எங்கள் வீட்டில் நடப்பதை அப்படியே காண்பித்தீர்கள்' என்றோ, "அப்படியே எங்கள் பக்கத்து வீட்டு விஷயங்களைப் பார்த்த மாதிரி இருக்கிறதே?" என்றோ பாராட்டுக்கள் கிடைக்கின்றன. ஒரு நல்ல நாடகத்தைப் பார்த்தோம் என்கிற சந்தோஷத்தில் ரசிகர்கள் வீடு திரும்புவது திருப்தியாக இருக்கிறது'' என்கிறார் இவர்.

பாம்பே ஞானம் சமீப காலமாக சின்னத் திரையிலும் பிரபலமான நிறுவனங்களின் படைப்புகள் பலவற்றில் வலுவான பாத்திரப் படைப்பை ஏற்று நடித்திருக்கிறார்.

மீடியாவைப் பற்றிய இவரது கருத்து வித்தியாசமாக இருக்கிறது. நாடகத்தைப் போல ஆரம்பத்திலிருந்து கோர்வையாக இல்லாமல், எப்படி எப்படியோ இடையிடையே ஷூட்டிங் எடுப்பதால் தொடர்பே இல்லாத ஒரு உணர்வுதான் ஏற்படுகிறது மீடியா தொடர்களில் என்கிறார் இவர். கடந்த ஆண்டு இவர்களது நாடகக் குழுவின் பத்தாம் ஆண்டு விழா நடந்ததால் மூன்று முக்கியமான சீரியல்களில் நடிக்க முடியாமல் போனது இவருக்கு. அதில் சித்தியும் ஒன்று!

சமூகத்தைப் பற்றிப் பல தெளிவான கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கும் ஞானம் இன்னும் நிறைய சாதனைகளைப் படைக்க வாழ்த்துவோம்.

— ஸ்வாதி

லட்சுமியை வீட்டுக்கு அழைப்போம்...



வட இந்தியர்களிடம் ஒரு பழக்கம்... எப்பேர்ப்பட்ட ஏழையோ, பணக்காரனோ, தீபாவளியன்று லட்சுமி பூஜை செய்வார்கள். அந்தப் பூஜையில் அவர்கள் அந்த தீபாவளிக்காக வாங்கிய புதிய தங்கம், மற்றும் வெள்ளிப் பொருள் கட்டாயம் இடம்பெறும்.

தங்கம், வெள்ளி ஷாப்பிங் செய்யப் போகும் போது, ''லட்சுமியை வீட்டுக்கு அழைச்சு வரப் போகிறோம்'' என்பார்கள் சந்தோஷமாக...

யோசித்துப் பார்த்தால்...

தங்கமும், வெள்ளியும்தானே எந்த வேளையிலும் காசாக மாறும் மதிப்பு உள்ளவை...

. இதனால் ஒரு வகையில், சேமிப்பும் ஏறுகிறதே... இவை அவசரத்துக்குப் பெரிதும் உதவுமே...

நாமும் கூட, ஒரு கிராம் தங்கக் காசோ, 10 கிராம் வெள்ளி நாணயமோ வாங்கி லட்சுமியை அழைக்கும் வழக்கத்தை ஆரம்பிப்போமே...

– உஷா ஸ்ரீகுமார்

கை குலுக்கிய தலைவர்!



கம்பீரம் பொங்கும் டெரக்கோட்டா பொம்மைகள், நேர்த்தியான மரச்சிற்பங்கள், கண்ணைப் பறிக்கும் ஊசி மணி, பாசிமணி மாலைகள், கடல் சிப்பியால் செய்யப்பட்ட அழகு பொம்மைகள், ஒயர் கூடைகள் என்று கொட்டிக் குவிந்து கிடந்தன அந்தக் கண்காட்சியில்.

ஒவ்வொரு ஸ்டாலிலும் இவற்றை விற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள் கிராமத்துப் பெண்கள். வறுமை கோட்டிற்குக் கீழ் இருப்பவர்கள் என்று சொல்லாமல் சொல்லிற்று அவர்களது தோற்றம். ஆனால் முகத்திலோ அசாத்திய தன்னம்பிக்கை, மகிழ்ச்சி...





இந்தியன் வங்கி ஏற்பாடு செய்திருந்த கிராம கைவினைப் பொருட்கள் கண்காட்சியில்தான் இப்படி பலதரப்பட்ட முகங்கள். கிராமப்புறங்களில் உள்ள தனது வங்கி கிளைகளில் நிதி உதவி பெற்ற சுய உதவிக் குழுக்களாக அவர்கள் தயாரித்த பொருட்களை விற்பனை செய்வதற்காக சென்னையில் இந்தக் கண்காட்சியை முதன் முறையாக ஏற்பாடு செய்திருந்தது இவ் வங்கி.



இந்திய அரசின் முதன்மை அறிவியல் ஆலோசகர் டாக்டர் ஏ.பி.ஜே. அப்துல்கலாம் துவக்கி வைக்க, இந்தியன் வங்கித் தலைவர் மற்றும் நிர்வாக இயக்குனர் ரஞ்ஜனி குமார் தலைமைதாங்க மூன்று நாட்கள் நடைபெற்ற இந்தக் கண்காட்சி பொதுமக்களிடம் அமோக வரவேற்பைப் பெற்றது.

அனைத்துப் பொருட்களும் மிகவும் தரமானதாகவும், நியாயமான விலையில் இருந்தாலும் இவர்கள் தயாரித்துக் கொண்டு வந்த



பொருட்கள் அனைத்தும் விற்றுப் போயிற்று.

பொதுவாக நகரப் பெண்களே வங்கிக்கு தனித்துச் சென்று பணம் எடுக்க, போட யோசிப்பார்கள். ஆனால் படிப்பு வாசமே இல்லாத ஒரு கிராமத்துப் பெண் வங்கியில் தனது பணத்தைச் சேமித்து வைத்து, கடன் பெற்று, மற்றவர்களுக்கும் கடன் கொடுத்து சுயசம்பாத்தியம் செய்கிறார் என்றால் ஆச்சர்யமான விஷயம்தானே?

இவர்களிடையே இப்படியொரு வளர்ச்சி ஏற்பட முக்கியக் காரணமாக இருந்திருக்கிறது இந்தியன் வங்கி. கிராமப்புற பெண்களின் வளர்ச்சிக்காக இந் நிறுவனம், உலக வங்கி கடனுதவி பெற்று 'சுயநிதி உதவிக் குழு' திட்டம் ஒன்றை அமுல்படுத்தியது பல வருடங்களுக்கு முன்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் 20 பெண்கள் உறுப்பினர்களாகச் சேர்க்கப்பட்டு மாதந்தோறும் ஒரு ரூபாயோ, இரண்டு ரூபாயோ அல்லது அதற்கு மேலும் அவர்களால் முடிந்த பணத்தை வங்கியில் அக் குழுவின் பெயரில் சேமித்து வைத்து, அந்தச் சேமிப்பின் அடிப்படையில் அவர்களுக்குக் கடனுதவி, இன்னும் பிற சலுகைகள் அளித்து வருகிறது. முதலில் ஒன்று இரண்டு என்று ஆரம்பித்த குழு. எண்ணிக்கை இன்று பத்தாயிரம் குழுக்களாக பெருகியுள்ளது.

கிட்டத்தட்ட இரண்டு லட்சம் கிராமப்புறப் பெண்கள் இதனால் பயனடைந்து வருகின்றனர் இன்று. இந்தத் திட்டத்தினால் இவர்கள் வாழ்க்கையிலும் நிறைய மாறுதல். குறிப்பாக இவர்களை நாளுக்கு நாள் வருத்தி வந்த கந்து வட்டி இன்று அடியோடு மறைந்து விட்டது. தங்களுக்குத் தேவையான பணத்தைத் தங்கள் குழு சேமித்து வைத்திருக்கும் பணத்திலிருந்து குறைந்த வட்டிக்கு நினைத்த நேரத்திற்குப் பெற முடிகிறது இவர்களால்.

திடீர் மருத்துவச் செலவு, குழந்தைகள் படிப்புச் செலவு, விசேஷ செலவு இப்படி அனைத்திற்கும் வெளியில் கந்து வட்டியில் வாங்கி ஏமாறாமல் தன் கையே தனக்கு உதவி என்பது போல் தாங்கள் சேமித்து வைத்திருக்கும் பணத்தால் பயனடைந்து வருகின்றனர்.



வெறும் சேமிப்போடு நில்லாமல் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குத் தெரிந்த தொழிலை, குறைந்த வட்டிக்குக் கடன் பெற்று, ஆரம்பித்து வீட்டிலிருந்தே சம்பாதித்தும் வருகின்றனர்.



இப்படி அவர்கள் தயாரித்த பொருட்களை விற்கும் முகமாக அவர்களது திறமைக்கு



அங்கீகாரம் கிடைப்பதற்காக இந்தக் கண் காட்சியை நடத்தியது இந்தியன் வங்கி. மூன்று நாட்களும் அவர்களுக்கு இலவசமாக தங்க இடவசதி செய்து கொடுத்து, உணவளித்து சிறப்பாகக் கவனித்துக் கொண்டது.

ராமநாதபுரம் மாவட்டத்திலிருந்து வந்திருந்த முத்துலட்சுமி, ராஜி மகேஸ்வரி, ராஜேஸ்வரி, ஸ்ரீபுஷ்பா குழுவினர் கடல் சிப்பிகளாலான பொம்மைகள், மாலைகள், அலங்கார சிலைகள் போன்றவற்றைத் தயாரித்து விற்று வருகின்றனர். இதில் முத்துலட்சுமிக்கு நான்கு பெண் குழந்தைகள். இந்தியன் வங்கி உதவி பெற்று இன்று நான்கு பெண்களையும் படிக்க வைத்துள்ளார். தற்பொழுது குடும்பக் கட்டுப்பாடு பிரசாரம் செய்து வருகிறார்!

புலிகாட் கிராமத்திலிருந்து வந்திருந்த ரஹமத் பீவீ, எழுதப் படிக்கத் தெரியாத இவர் இன்று நோட்டுக்களை எண்ணி சரி பார்த்துக் கணக்குப் போடவும், கையெழுத்துப் போடவும் கற்றுக் கொண்டுள்ளார். இவருக்கு ஐந்து பெண்கள். இதுவரை தனது கிராமத்திலிருந்து வெளியிடங்களுக்கு எங்கும் சென்றதில்லையாம். இவரது குழு செய்திருந்த பனை ஓலைப் பொருட்கள் வெளிநாட்டிலும் விலைபோகிறது.

சின்ன மாங்காடு கிராமத்தைச் சேர்ந்த நாரன்பி, அஜிர அலிமா, மும்தாஜ்பேகம் குழுவினர் மூன்று வருடமாக இத் திட்டத்தில் சேர்ந்து, இட்லி கடை, பொடி வகைகள் தயாரிப்பது போன்ற தொழில்களைச் செய்து வருகின்றனர்.

பரமகுடியைச் சேர்ந்த சகுந்தலா' தனது கணவர் கைகுலுக்கி இந்தக் கண்காட்சிக்கு தன்னை வழி அனுப்பி வைத்ததை கண்களில் மகிழ்ச்சி பொங்க பெருமையுடன் கூறினார். இவர்களது ஊரில் சாலை போடுவது, மது ஒழித்தல், குடிநீர் வசதி என்று பல திட்டங்களை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தி வருகின்றது இவரது குழு.

இதுபோல நாம் அந்தக் கண்காட்சியில் பார்த்த அத்தனை கிராமப் பெண்களும் தங்கள் குழு என்னென்ன செய்து வருகின்றது என்பதை பட்டியல் இடுகின்றனர். அனைவரது முகங்களிலும் மகிழ்ச்சி, தன்னம்பிக்கை. சுயமாக நின்று சம்பாதிப்பதில் பெருமை. முக்கியமாக இவர்களில் அநேகம் பேர் வாழ்நாளில் இதுவரை தங்கள் கிராமத்தை விட்டு வெளியூருக்குச் சென்றதில்லையாம்.

மூன்று நாட்கள் இந்தக் கண்காட்சியில் கலந்து கொண்டதில் இந்த சிறுதொழிலாளிகள் நிறைய அனுபவங்களைப் பெற்றுள்ளனர். இவர்களுக்கு இப்படி ஓர் அனுபவம் கிடைக்க வழிவகுத்துக் கொடுத்த இந்தியன் வங்கி இதே போல் பிற முக்கிய ஊர்களிலும் நடத்தத் திட்டமிட்டுள்ளது.

தொகுப்பு : **ஷாந்தி**
படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

பழைய குக்கரில் உள்ள குக்கர் தட்டுக்களுக்கு அடியில் போடும் ப்ளேட்டை, பர்னரில் போட்டு 'சப்பாத்தி சுட்டு' எடுக்கலாம். 'தோசைக் கல்லை'த் தேட வேண்டாம். 'நான்–ஸ்டிக்' தவாவும் வேண்டாம். சப்பாத்தி அழகாக உப்பலாக, மிருதுவாக வரும். கையில் சுட்டு விடுமே என்ற பயமும் இல்லை.

– எல். விஜயலக்ஷ்மி.





ஜாமில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசைந்து அதில் வாழைப் பழங்களை வில்லைகளாக நறுக்கி முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சையில் போட்டு ஸ்வீட் பச்சடி செய்யலாம்.

- சி. கவுதமி

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத் தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர் (கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்



YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar),T. Nagar,
Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333636/4342667 Fax: 044-4340210

E.Mail:yesde@md3.vsnl.net.in Web:www.yesde-builders.com

தீபாவளிக்கு முறுக்கா?



முறுக்கு புழுங்கலரிசியிலும், பச்சரிசியிலும் பண்ணலாம். நாகர்கோவில், திருநெல்வேலி மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் புழுங்கலரிசியில் பண்ணுவார்கள். பாலக்காடு, தஞ்சாவூர் மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் பச்சரிசியில் செய்வார்கள். இரண்டுமே நன்றாக இருக்கும். ஆனால் வெவ்வேறு டேஸ்டாக இருக்கும்.

பொன்னிறமான முறுக்கு வேண்டுமானால் முதலில் நல்ல அரிசியாக வாங்க வேண்டும். இரண்டாவது உளுத்தம் பொடிதான் சேர்க்க வேண்டும். உளுந்தை மணம் வரும் வரை வறுத்து நைசாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூன்றாவது தேங்காய் எண்ணெயில்தான் பண்ண வேண்டும்.

புழுங்கலரிசி முறுக்கு செய்யும் விதம் :

இட்டிலி அரிசி, டொப்பி அரிசியென்று கடையில் விற்கும் அரிசியை தண்ணீரில் 2 மணிக்கூர் ஊறப் போட்டு கிரைண்டரில் உப்புப் போட்டு கெட்டியாக நைசாக அரைக்கவும். மாவு நெகிழ்ந்து போனால் ஒரு வெள்ளைத் துணியில் போட்டால் தண்ணீர் உறிஞ்சி எடுத்து விடும்.

4 கப் அரிசிக்கு 1 கப் உளுத்தம் பருப்பு வறுத்து மாவாக்க வேண்டும். அரைத்த அரிசி மாவில் உளுத்தம் பொடி, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் வெண்ணெயும் சேர்த்து நன்றாகப் பிசைய வேண்டும். காயமோ, எள்ளோ ஒன்றும் சேர்க்க வேண்டாம். வெள்ளைத் துணியில் சற்று பருமனாக முறுக்கு சுற்ற வேண்டும்.

ஒரு ஈடு சுற்றி விட்டுக் காய்ந்த எண்ணெயில் போடவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து முறுக்கைத் திருப்பிப் போட்டு காஸை மீடியத்தில் வைக்கவும். எண்ணெயின் ஓசை அடங்கினவுடன் எண்ணெயிலிருந்து எடுக்கவும். பொன்னிறமாக இருக்கும் இந்த முறுக்கு கையால் அமர்த்தினால் பொடிப்பொடியாக ஆகிவிடும்.

பச்சரிசி முறுக்கு செய்யும் விதம் :

நல்ல பச்சரிசி வாங்கி தண்ணீரில் போட்டு வாரி நைசாக பொடிக்கவும். அரிசி மாவு ஈரத்தோடு இருக்க வேண்டும். 9 கப் அரிசி மாவிற்கு 1 கப் உளுத்தம் பொடியும், பொடித்த உப்பு, எள்ளு, பெருங்காயம் எல்லாம் சேர்த்து வெண்ணெயும் போட்டுப் பிசையவும். பச்சரிசி முறுக்குக்கு நிறைய வெண்ணெய் போட வேண்டும். ஒரு கிலோ அரிசிக்கு 200 கிராம் வெண்ணெய் சேர்க்க வேண்டும். இந்த முறுக்கு பொடியாகச் சுற்ற வேண்டும். காய்ந்த எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாக எடுக்கவும்.

பச்சரிசி முறுக்கு அதிகம் எண்ணெய் குடிக்காது. ஆனால் புழுங்கலரிசி முறுக்கு அதிகம் எண்ணெய் குடிக்கும்.

எது நன்றாக இருக்கும் என்று கேட்டால், அது அவரவர் ருசியை பொறுத்துத்தான் சொல்ல முடியும்.

— கமலா

Registered with the Registrar of Newspapers of India under No. 3090/75